

جمال إبراهيم

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشـــر



للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15897

الترقيم الدولى: 978-977-5832-85-6

اكتشف ما بداخلك

تعرف على عادات عقلك



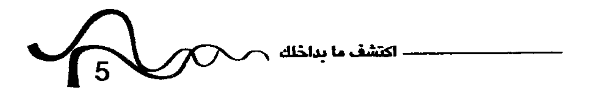
منجم الذهب الذى بداخلك:

١ ـ الكنز الذى بداخلك.. ابحث فى باطنك عن استجابة لرغبة قلبك.

٢ ـ السر العظيم الذى يمتلكه الرجال العظماء فى جميع مراحل العمر.هو قدرتهم على الاتصال وإطلاق العنان لقوى العقل الباطن أنت تستطيع أن تفعل مثلهم.

٣ ـ عقلك الباطن لديه الحل لجميع المشاكل إذا اقترحت على عقلك الباطن أن تنام "أريد الاستيقاظ فى الساعة ٦,٣٠ صباحاً فإنه سوف يوقظك فى هذا الوقت تماماً.

٤ ـ عقلك الباطن هو المسئول عن أجهزة جسمك ويستطيع أن يشفيك هدهد نفسك كل ليلة كى تنام



من خلال فكرة الصحة المثالية وكون عقلك الباطن هو خادمك الأمين فسوف يطيعك

٥ ـ كل فكر هو فى ذاته سبب وكل ظرف هو أثر أو نتيجة

٦ ـ إذا رغبت فى تأليف كتاب أو مسرحية أو فى أن تلقى حديثا حسنا إلى الجمهور عليك أن تنقل الفكرة بحب وشعور إلى عقلك الباطن وسوف يستجيب طبقا لذلك.

٧ ـ إنك مثل ربان يبحر بسفينة يجب عليه أن يعطى الأوامر والتعليمات الصحيحة يجب عليك أن تعطى الأوامر الصحيحة (الأفكار والتصورات) إلى عقلك الباطن الذى يتحكم ويحكم كل خبراتك.

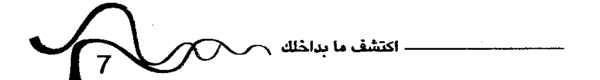
٨ ـ لا تستخدم مطلقا المصطلحات مثل (لا أستطيع شراء هذا)، (لا أستطيع فعل ذلك) فإن عقلك الباطن يأخذ بكلمتك ويفهم منها أنك لا تمتلك الأموال أو القدرة لفعل ما تريد أثبت لنفسك (أنا

أستطيع عمل كل الأشياء)، من خلال قوة عقلك الباطن.

٩ ـ إن قانون الحياة هو قانون الاعتقاد والمعتقد هو فكرة فى عقلك لا تعتقد فى أشياء تسبب لك الضرر أو الأذى أعتقد فى سلطته وقوة عقلك الباطن تتمثل فى أنه يلهم ويعزز وضعك وذلك طبقاً لمعتقدك الذى تم تشكيله داخلك.

١٠ ـ غير أفكارك كى تغير مصيرك.

■ ■ ■



العقـل

الواعى واللاواعى

فى النفس البشرية.. قسّم العلماء العقل إلى شقين: الواعى واللاواعى وقد تعددت الأسماء للاواعى فهو (اللاشعور، الباطن، التحتى..).

صرح العالم النفسى " جورج أ. ملر " من جامعة " هارفارد" فى الدراسة التى أجراها عام ١٩٥٦ أن العقل الواعى قادر على استيعاب أكثر من سبع معلومات (ايجابية، سلبية) فى لحظة ما.. أى أن سعة العقل الواعى محدودة.

أمّا العقل اللاواعى ففى إمكانية استيعاب ما يزيد عن ٢ بليون معلومة فى الثانية. وفى الواقع يحتوى العقل اللاواعى على جميع ذكرياتك وبرامجك منذ كنت جنينا فى الرحم، أى أن للعقل اللاواعى

قدرة على استيعاب لا محدودة على الإطلاق. فكيفية برمجتك للاتصال خلال فترة الصبا والشباب لازال موجودا فى عقلك اللاواعى خلال المراحل المتقدمة من العمر، وأيضا ردود فعلك الاعتيادية تجاه أشياء معينة وتصرفات محددة. باختصار إن هذه البرامج الموجودة منذ أمد طويل هى التى تحدد طبيعة سلوكك.

مفهوم العقل الباطن

العقل الباطن (بالإنجليزية: The Unconscious) هو مفهوم يشير إلى مجموعة من العناصر التى تتألف منها الشخصية، بعضها قد يعيه الفرد كجزء من تكوينه، والبعض الآخر يبقى بمنأى كلى عن الوعى. وهناك اختلاف بين المدارس الفكرية بشأن تحديد هذه المفهوم على وجه الدقة والقطعية، إلا أن العقل الباطن على الإجمال هو كناية عن مخزن للاختبارات المترسبة بفعل القمع النفسى، فهى لا تصل إلى الذاكرة. ويحتوى العقل الباطن على

المحركات والمحفزات الداخلية للسلوك، كما أنه مقر الطاقة الغريزية الجنسية والنفسية بالإضافة إلى الخبرات المكبوتة.

مقارنة بين العقل الواعى واللاواعى:

مقارنة بين العقل الواعى واللاواعى والتى تبين جانباً من القدرات والإمكانات التى يتمتع بها العقل البشرى المعجز:

العقل الواعى:

١ ـ يعى ما يحدث الآن.

٢ ـ تركيزه محدود.

٣ ـ يقوم ببرمجة العقل الباطن.

٤ ـ منطقى ومحلل.

٥ ـ مفكّر ومنطقى.

٦ ـ ممكن يعطى تعليمات ناجحة أو غير ناجحة للعقل الباطن.

٧ ـ ممكن أن يتغير للأحسن إذا اقتنع، وبالتالي يغيّر العقل الباطن للأحسن.

العقل اللاواعي:

١ ـ يخزن الذكريات (غيّر ذكرياتك تتغير حياتك).

٢ ـ محرّك العواطف والمشاعر.

٣ ـ ينظّم جميع ذكرياتك.

٤ ـ يحرّك الجسم.

٥ ـ يحافظ على الجسم.

٦ ـ هو شيء أخلاقي (يعتمد على الأخلاق والسلوكيات التي يتعلمها من مصادر البرمجة).

٧ ـ يحب أن يخدمك، يحتاج إلى خطوات واضحة المعالم ليتبعها.

٨ ـ يتحكّم ويصون جميع الحواس.

٩ ـ يصنع، يخزّن، ويوزّع الطاقة.

١٠ ـ يصنع العادات ويحتاج التكرار (من ٦ ـ ٢١ مرة) حتى تكون العادة ثابتة.

١١ ـ مبرمج على أساس الحصول على أكثر وأكثر (هناك أشياء كثيرة ممكن اكتشافها) تمتّع فى حياتك بالاكتشاف اليومى.

١٢ ـ هو متمثل بالرموز فهو يستخدم ويتفاعل مع الرموز (أحلامك رموز).

١٣ ـ يأخذ كل شىء شخصياً.

١٤ ـ يعمل بقاعدة الأقل جهدا وهو طريقة الأقل معارضة.

١٥ ـ لا يحرّك الأوامر السلبية (كل ما لا تريد يجعله يعطيك ما لا تريد).

١٦ ـ انه يعرف بشكل عفوى ما يفيد وينجح ويعرف ما لا يمكن ان ينجح.

١٧ ـ انه يعطيك أفكارا تتجاوز المعلومات التى أخذتها من الخبرة، لأنها قدرة تتجاوز مجال الوعى فى عقلك.

١٨ ـ أنه يعمل ٢٤ ساعة ويتابع الأمور التى أخذها من العقل الواعى.

١٩ ـ انه يعمل بقوة الأهداف، وما لم يأت الدافع من أهداف تهمنا فلا تعمل هذه القدرة.

٢٠ ـ انه يطلق طاقة تكفى لبلوغ الهدف.

٢١ ـ انه يستجيب لتأكيدات ايجابية قوية. كلما قلت: أنا راض عن نفـــسى، وأنا فى روح معنوية رائعة، يذهب هذا الكلام إلى العقل الباطن ويحركه لصالحك.

٢٢ ـ انه يحل كل العقبات بشكل آلى حتى تصل إلى الأهداف.

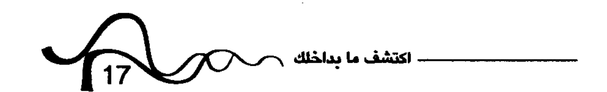
٢٣ ـ انه يعـمل على أحسن مـا يكون كلمـا قل اجتهاد العقل. لا تحاول إجبار عقلك على الإبداع. كن هادئاً مسترخياً، الأفكار المبدعة والحلول تأتيك مع الاسترخاء.

٢٤ ـ يصبح أنشط كلما وثقنا به وكلما استخدمناه أكثر.

٢٥ ـ يعطينا القوة اللازمة للصبر على تعلّم الدروس اللازمة حتى نحقّق الأهداف.

٢٦ ـ يعجل كل كلماتنا وسلوكنا تتناسب مع أهدافنا وتقربنا نحو الأهداف على شرط وضوح تلك الأهداف، إن الأهداف إذا وضحت تماماً فإننا قد نصل إلى حال يستحيل أن نقول أو نفعل ما يضر بتحركنا نحو الهدف، ويحدث فى حالات تزايد النجاح أن سلسلة من الحوادث تحدث بحيث تخدمنا فى تحقيق الهدف، حتى أننا نشعر كأن الحوادث تتفق لتحقيق نجاحنا.

٢٧ ـ يعمل أحسن ما يعمل فى حالتين، حينما يكون عقلنا مهتما بأمر ما إلى أقصى حد، وحينما لا نفكر بالأمر على الإطلاق. يقدح الحل فى عقلنا كالشرارة ونحن نقود السيارة أو نستمع إلى الإذاعة. إن العقل الباطن الفائق لا يعمل حينما نكون فى حالة التحسر (التفكير السلبى) على عدم وصولنا إلى حل.



أهمية تواصل العقل الواعى واللاواعى:

إذا عرفنا أن العقل الباطن يمثل حوالى ٩٠٪ فإن أى خلاف بين الواعى والباطن يكون غالبا لصالح العقل الباطن. والعقل الباطن يمثل بنك المعلومات والذكريات والرغبات والعادات.. والعقل الباطن قادر على تسجيل ٥٠ لقطة فى الوقت الواحد، على خلاف العقل الواعى الذى يدرك لقطتين فى الوقت الواحد لا أكثر.

وعلى سبيل المثال فإنك عندما تتحدث إلى آخر فإنك تركز" العقل الواعى " فى كلامك أو كلامه وقد تكون اللقطة الثانية رؤيتك لعيناه، أما العقل الباطن فيسجل إضاءة الغرفة ودرجة حرارتها ولون ملابسه، وأى ضوضاء خارج الغرفة وغير ذلك، ومشكلة العقل الباطن هو ترتيب الأشياء بأى شكل أو دون منطق لذلك يكون أسهل للبرمجة والتغذية.

ومن صفات العقل الباطن المهمة عدم قدرته على التمييز بين المعلومات الواردة، أى لا يملك مرشحات

اختيارية بل يقبل كل ما ينقله له العقل الواعى فإذا وجهت عقلك الواعى إلى شىء فإن العقل اللاواعى يتحول تلقائيا لتسجيل كل ما احتواه عقلك الواعى، ويكون تابعا له فى الاستقبال.

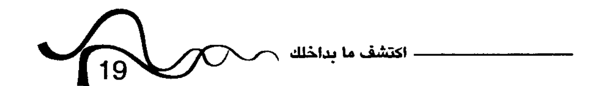
وظائف العقل الواعى اللاواعى

العقل الواعى:

انّ الوعى أو (العقل) هو المظهر العقلى المألوف لنا أكثر من غيره من المظاهر العقلية، وظيفته الرئيسة تتلخص بالتالى:

١ ـ إدراك المعلومات الواردة من البيئة المحيطة ومن داخل الإنسان.

٢ ـ ربط المعلومات المأخوذة من البيئة عن وظائف الجسد بأخرى ماضية أو التخزين من المعلومات المصنفة فى ملفات الذاكرة الموجودة فى اللاوعى أو فى العقل الواعى، وإذا لم يكن الشىء المدرك موجودا فى الملفات القديمة فى الذاكرة، فإن الوظيفة



الوحـيـدة التى تتم فى تلك اللحظة هى تخـزين المعلومات الجديدة.

٣ - تقـيـيم الربط (الوظيـفـة ٢) بما يتناسب مع مصلحة الشخص على أفضل وجه.

٤ - اتخاذ القرارات باتجاه الفعل أو اللافعل.

وكما نلاحظ فإننا نقضى ساعات اليقظة متنقلين بين هذه الخطوات الأربع السـابقـة: الإدراك، الربط، التقييم، اتخاذ القرارات... والعملية تتصف بالسرعة المذهلة والدقة المتناهية اعتمادا على المعلومات المعطاة.

وهذه العملية تهدف عموما إلى مصلحة الفرد ولا يمكن أن تؤدى إلى عكس ذلك إلا فى حالتين:

الأولى:عـدم القـدرة على إدراك الشىء وهـذا تقصير فى الحواس ووسائل الاتصال بالبيئة.

الثـانيـة: المعلومـات المعطاة مـغلوطة، سـواء من المصـدر الخـارجى، أو ملفـات الذاكرة فى اللاوعى، وتعتمد هذه على دقة عمل العقل اللاوعى وظيفياً..

اللاوعى (العقل الباطن):

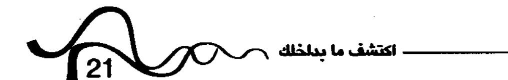
للعقل الباطن وظيفتان:

١ ـ التحكم فى جميع الوظائف التلقائية فى الجسد (الوظائف اللاإرادية)، حتى لو غاب الوعى بفعل النوم أو الإغماء أو التنويم بأنواعه المغناطيسى والإيحائى، فإنه يستمر فى تشغيل مختلف وظائف الجسم اللاإرادية.

٢ ـ تخزين كل ما يحدث للفرد فى شكل ذاكرة وكجزء من هذه المقدرة على التخزين فإن باستطاعة العقل الباطن دفع أفعال الفرد وأفكاره بصورة تلقائية أو مبرمجة فى أنماط سلوكية تسمى «العادات».

كيفية عمل العقل الباطن:

حتى نسهل الشرح المفضل دعنا نضرب مثالا بجهاز الكمبيوتر، جهاز الكمبيوتر يعمل من خلال أولا جسم: يتكون من مدخلات (inputs) ومخرجات (outputs). المدخلات مثل لوحة المفاتيح (keyboard)



والفـأرة (mouse) والماسح (scanner)، مـثلهـا مـثل مدخلات الإنسان من الحواس كالسمع والبصر والشم والتذوق واللمس. والمخرجات مثل الطابعة والشاشة والمودم، مـثلهـا كـمـثل مـخـرجـات الإنسـان اللفظيـة واللالفظية كالنطق والحركات والسلوك والنظرات.

أن هذا الجسم، وداخله وحـدة عـمليـة مـركـزية (CPU) يحـفظ المعلومـات، مـثلهـا كـمـثل المخ لدى الإنسان، وهذه الوحدة برنامج من لغة معينة عادة ما يخاطب لغة الكمبيوتر المسماة بلغة الآلة machine language. هذا البرنامج مهم إذ إمكانات الكمبيوتر معطلة ما لم يكن البرنامج يعمل وبجدارة. أقوى جهاز كمبيوتر بدون برنامج جيد لا يعنى شيئا. بل كمبيوتر بإمكانات متواضعة جدا مع برنامج عال المستوى أفضل، لأن العبرة فى النتائج ولا نتائج من جهاز ليس فيه برنامج أو برنامجه متواضع.

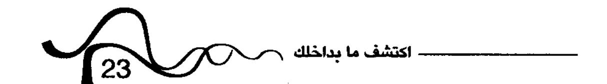
ومثل البرنامج كمثل ما نسميه بالعقل الباطن. البرنامج يدير شؤون الكمبيوتر ويخرج المتطلبات من

خلال المخرجات، والعقل الباطن كذلك يدير شؤون الفرد والجسد ويخرج سلوكيات وتصرفات وأعمال وأقوال.

هناك شخص مهم يعمل على جهاز الكمبيوتر، ويسمى بالمبرمج، هذا الشخص يعدل ويضبط فى البرنامج حتى يتلقى ويخرج ما يريده، مثل هذا الشخص كمثل العقل الواعى، أنت فى البداية تحدد ما تريد، كمبرمج، ثم تصيغ البرنامج الذى تريد وتأمر العقل الباطن أن ينفذه ثم ترى النتائج من خلال المخرجات. لو رأيت أن النتائج غير جيدة فأعد ضبط البرنامج حتى يعطيك المخرجات التى تريد.

كيف يحدث الخلل فى العقل الباطن؟

أحيانا يصبح لدى الكمبيوتر توقف مفاجئ، أو تخرج ألوان غريبة فى الشاشة، أو تطبع الطابعة حروفا غير معروفة، أو يخرج الجهاز صوتا شاذا، ولا يعمل لك ما تريد عمله. فى البرمجة يسمون هذا



خطأ Erreur bug Fault. ويعنى أن المبرمج قد أخطأ فى عمل شى أو نسى أن يعدل فى البرنامج لذا حصل ما حصل. وقتها يقوم المبرمج باكتشاف مكان الخطأ ويشرع فى تعديله أو إيجاد الحل البديل له. مثل ذلك كمثل بعض التصرفات التى قد تصدر من شخص غير لائقة للموقف. كالعصبية الزائدة فى موضع طبيعى أو مزعج بعض الشىء، أو حزن شديد فى موقف لا يستدعى ذلك، أو إحباط أو قلق فى مواقف لا تستدعى كل هذا. إن ذلك يعنى أن هناك خطأ فى البرمجة أو (bug).

المبرمج يعلم أن البرنامج مكون من ما يسمى بالأوامر (commands)إن هذه الأوامر فى الإنسان هى القناعات أو المعتقدات.

إن المطلوب تغيير القناعة المسببة لذلك حتى يعتدل البرنامج.

لو سمعت طفلة أن " الله لا يوفقك إذا لم تكن أمك راضية " وقبلت الجملة فى الوقت الذى أمها لا

ترضى أبدا فإنها ستعيش حياتها معتقدة أنها لن توفق، لذا فهى لا تحاول ولا تجتهد.

كثير من القناعات على المستوى الشخصى الذاتى والمجتمعى والشعبى بل والعالمى متقبلة دون إدراك من الكثيرين بخطورتها. من هنا ينشأ الناس يعانون دون معرفة المسببات لذلك.

أى سلوك عند الإنسان - مهما كان - فوراءه قناعة مسببة له. ليس هناك أى سلوك إنسانى إلاّ وله دافع أو قناعة. مثل أى تصرف من كمبيوتر لا بد له من أمر.

من هنا ندرك أن القناعات أهم أمر لبرمجة العقل وفق ما تريد بعد تحديد ما تريد.

مصادر برمجة العقل اللاواعى

١ - الخيال: بالصورة والسمع الحس.

٢ - التكرار: حتى تستقر الفكرة بعمق فى العقل الباطن.

لنأخذ السجائر كمثال. فأنت تحدد ما تريد لا ما لا تريد.

أى بدلا من قولك مثلا لا أريد الرسوب فى المادة الفلانية، تقول أريد التفوق فى المادة.

إذا تسترخى وقدر الإمكان تخيل بقوة انك ترى الجميع يبارك لك تركك للتدخين وأن أصبحت بصحة وعافية والناس تقول لك ما شاء الله وجهك صار ابيض ووجهك رد الأولى، ومع تكرار هذه الصورة وتغيير الخيال فيها لأن العقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة والخيال.

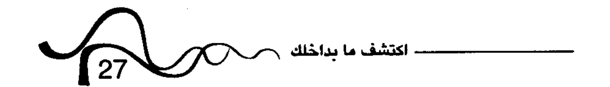
حقائق العقل الباطن

ونستطيع استخدام هذه القدرة، قدرة ما فوق الوعى، لبرمجة عقلنا حتى ينبهنا على السلوك بطريقة معينة. بعض الناس يصدرون الأمر لعقولهم حتى يصحوا من النوم فى ساعة معينة، وكثير منهم يصحون بحيث لا يزيد الخطأ عن دقيقة واحدة. والحقيقة إن

أى واحد يستطيع أن يأمر عقله حتى يوقظه فى ساعة محددة بدون حاجة إلى الساعة المنبهة. ويستطيع الإنسان إذا ركز على انه يريد أن يجد موقفا لسيارته فى مكان مزدحم، أن يجد موقفا بانتظاره على شرط أن يكون على ثقة من نجاحه. وهنا ألوف من الناس يطبقون هذه القاعدة وينجحون.

إن العقل الباطن يخدمنا إلى الحد الذى نثق به. تستطيع أن تصدر الأوامر لعقلك أن يذكرك بالمواعيد واخذ الشىء الفلانى فى الوقت الفلانى، ويوف يذكرك عقلك الباطن فى الوقت الصحيح. ستجد الفكرة تلمع فى عقلك فجأة كأنها مصباح.

إن العقل الباطن له الكمبيوتر الخاص به. انه يجد الجواب الصحيح والوقت الصحيح. ولذلك فحينما تأتيك الفكرة البديهية ثق بها حالا وطبقها حالا. البعض منا إذا لمعت فى عقله فكرة بديهية يؤجل العمل بموجبها إلى وقت آخر. فإذا كانت الكفرة مثلا هى الاتصال بفلان لأنه عنده ما نريد



فقد نؤجل الموضوع ثم نقابل الشخص فى وقت آخر فنكتشف أن تلبية مطلبنا كان ممكنا فى الوقت نفسه الذى خطر فى بالنا. انه الوقت نفسه الذى طلبه العقل الباطن. لذلك بادر فى قبل ما يأتيك بديهية واعمل بموجبه حالا. أحيانا تكون الفرصة لثوان إما أن تأخذها أو تضيع عليك. لقد رأينا رجال أعمال ناجحين يحققون أعظم النتائج بالعمل حسب البديهة.

تحريك وتوجيه العقل اللاواعى

إن تحريك العقل يتم بثلاث طرق:

١ ـ بوجود أهداف واضحة (وقبل ذلك رغبة كبيرة وملحة).

٢ ـ بموجود تحديات هامة وملحة.

٣ ـ بسماع أسئلة ذات علاقة بأهدافنا بصرف النظر عن مصدر هذه الأسئلة.

وهى مساحة ثالثة من مساحات العقل البشرى، أو هى المظهر الثالث من مظاهر العقل وهى ذات أهمية كبيرة، فالوظائف المناطة بهذه المساحة من أهم مراحل العملية الفكرية وهى:

١ ـ الحفاظ على العقل من الجنون. عافانا الله وإياكم

إن العقل اللاواعى يشعر بجميع حالات الضغط والتوتر والاضطراب العاطفى التى قد تسبب لك الإزعاج. فيقوم بالتخفيف من أثر ردود الفعل هذه على صحتك العقلية بتحويلها إلى أفكار ذات مغزى. تكون بمثابة صمام أمان يعمل تلقائيا عند حدوث الضغط.

٢ ـ حل المشكلات بطرق مبتكرة

إيجاد الحلول المبتكرة يتم تلقائياً، تذكر كم مرة واجهتك مشكلة فأمضيت الساعات الطوال تبحث عن حل لها دون جدوى، (العقل الواعى مع اللاوعى

الآن تعمل) فطرحتها جانباً وانصرفت إلى أمورك ومرت الأيام، وإذا بحل مثالى وعبقرى يخطر على بالك، دون سابق إنذار، وهذه العملية هى بفعل العقل اللاواعى الإبتكارى الذى ظل يعمل دون أن تدرك، واستخدم كثير من البيانات والعمليات العقلية بخفية.

٣ ـ دفع الفرد نحو الهدف

والوظيفة الثالثة للعقل اللاواعى الإبتكارى هى الدفع والحث والتوجيه وإيجاد الدافع الذى يحثك على العمل فعندما يكون هدفك واضحا يقوم اللاواعى الإبتكارى بعمل فى غاية الأهمية وبكفاءة عالية فى دفعك نحو الهدف والاستمرار فى توجيهك نحوه.

٤ ـ ابتكار أساليب جديدة لتحقيق الهدف

وذلك بابتكار أساليب ووسائل تحقيق الهدف وهذه أشد الوظائف إثارة. وقد يأتى اللاواعى الإبتكارى بالحل من الخارج بإعطائك معلومات لم تكن مسجلة فى

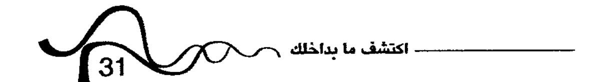
العقل الباطن مسبقا وذلك من خلال وظائف عليا يؤديها أثناء تفاعلك مع معطيات البيئة مباشرة. ودون عمليات مقصودة وموجهة من العقل الواعى أو اللاواعى.

قوانين العقل اللاواعى

هناك ٢٧٦ قانوناً للعقل الباطن، تقوم هذه القوانين بتحديد طريقة تعامل الشخص مع عقله ومن ثم تطويعه لتحقيق أهدافه.. من أهمها قانون نشاطات العقل وقانون التفكير المتساوى، وقانون التركيز وقانون الانجذاب وقانون المراسلات وقانون الانعكاس والتوقع، والتكرار والعادات والاستبدال وقانون الفعل ورد الفعل وغيرها الكثير.

١ ـ قوانين نشاطات العقل اللاواعى:

والذى يعنى أن أى شىء تفكر به سوف يتسع وترى منه الكثير، فبفرض أنك نظرت للبحر ورأيت سمكة بعدها سوف تجد نفسك ترى عدة أسماك وهكذا، وهذا يوصلك للقانون الثانى.



٢ ـ قانون التفكير المتساوى:

والذى يعنى أن الأشــيــاء التى تفكر بهــا والتى سترى منها الكثير ستجعلك ترى شبهها بالضبط، فلو كنت تفكر بالسعادة فستجد أشياء أخرى تذكرك بالسعادة وهكذا، وهذا الذى يوصلك للقانون الثالث.

٣ ـ قانون الانجذاب:

والذى يعنى أن أى شىء تفكر به سوف ينجذب إليك ومن نفس النوع، أى أن العقل يعمل كالمغناطيس، فإن كنت مثلا تفكر بشىء ايجابى فسوف ينجذب إليك ومن نفس النوع وكذلك الأمر إن كنت تفكر بشىء سلبى، ويعد هذا القانون من أخطر القوانين، فالطاقة البشرية لا تعرف مسافات ولا تعرف أزمنة ولا أماكن، فأنت مثلا لو فكرت فى شخص ما ولو كان على بعد آلاف الأميال منك فإن طاقتك سوف تصل إليه وترجع إليك ومن نفس النوع، كما لو كنت تذكر شخص ما فتفاجئ بعد قليل برؤيته ومقابلته وهذا كثيرا ما يحصل، وهذا يوصلنا للقانون الرابع.

٤ ـ قانون المراسلات:

والذى يعنى أن عالمك الداخلى هو الذى يؤثر على العالم الخارجى، فإذا تبرمج الإنسان بطريقة ايجابية يجد أن عالمه الخارجى يؤكد له ما يفكر به وكذلك الأمر إن تبرمج بطريقة سلبية، وهذا يوصلنا للقانون الخامس.

٥ ـ قانون الانعكاس:

والذى يعنى أن العالم الخارجى عندما يرجع إليك سوف يؤثر على عالمك الداخلى، فعندما تُوجه لك كلمة طيبة سوف توثر فى نفسك وتكون ردة فعلك بنفس الأسلوب فترد على هذا الشخص بكلمة طيبة أيضا، وهذا يوصلنا للقانون السادس.

٦ ـ قانون التركيز:

ما تركز عليه تحصل عليه والذى يعنى أن أى شىء تركز عليه سوف يؤثر فى حكمك على الأشياء وبالتالى على شعورك وأحاسيسك، فأنت الآن إن

ركزت مثلا على التعاسة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس سلبية وسيكون حكمك على هذا الشيء سلبى، وبالمقابل فأنت إن ركزت على السعادة فسوف تشعر بمشاعر وأحاسيس إيجابية، أى أن بإمكانك أن تركز على أى شيء سواء كان إيجابيا أو سلبا، وهذا بدوره يوصلنا للقانون السابع.

٧ ـ قانون التوقع:

والذى يقول أن أى شيء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف يحدث فى عالمك الخارجى، وهو من أقوى القوانين، لأن أى شيء تتوقعه وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تعمل على إرسال ذبذبات تحتوى على طاقة والتى ستعود إليك من جديد ومن نفس النوع، فأنت إن توقعت أنك ستفشل فى الامتحان ستجد نفسك غير قادر على التفكير وأنك عاجز عن الإجابة على الأسئلة وهكذا، لذا عليك الانتباه جيدا إلى ما تتوقعه لأنه هناك احتمال كبير جدا أن يحصل فى حياتك، فكثيرا ما

يتوقع الإنسان أنه الآن إذا ركب سيارته فلن تعمل وبالفعل عندما يركبها ويحاول تشغيلها لا تعمل، وهذا يوصلنا إلى القانون الثامن.

٨ ـ قانون الاعتقاد:

والذى يقول أن أى شىء معتقد فيه (بحصوله) وتكرره أكثر من مرة وتضع معه شعورك وأحاسيسك سوف تتبرمج فى مكان عميق جدا فى العقل اللاواعى، كمن لديه اعتقاد بأنه أتعس إنسان فى العالم، فيجد أن هذا الاعتقاد أصبح يخرج منه ودون أن يشعر وبشكل أوتوماتيكى ليحكم بعد ذلك سلوكك وتصرفاتك، وهذا الاعتقاد لا يمكن أن يتغير إلا بتغيير التفكير الأساسى الذى أوصلك لهذا الاعتقاد، وهنا طبعا لا نتحدث عن الاعتقادات الدينية لا وإنما عن اعتقادات مثل أنى خجول أو أنى غير محظوظ أو أنى فاشل أو غيرها، وهذه كلها اعتقادات سلبية طبعا.

٩ ـ قانون التراكم:

والذى يقول أن أى شىء تفكر فيه أكثر من مرة وتعيد التفكير فيها بنفس الأسلوب وبنفس الطريقة سوف يتراكم فى العقل اللاواعى، كمن يظن نفسه تعبان نفسيا فيأخذ بالتفكير فى هذا الأمر ثم يرجع فى اليوم التالى ويقول لنفسه أنا تعبان نفسيا وكذلك الأمر فى اليوم التالى، فيتراكم هذا الشىء لديه يوما بعد يوم، كذلك كمن يفكر بطريقة سلبية فيبدأ يتراكم هذا التفكير لديه وكل مرة يصبح أكثر سلبية من المرة السابقة وهكذا، وهذا يوصلنا للقانون الذى يليه.

١٠ ـ قانون العادات:

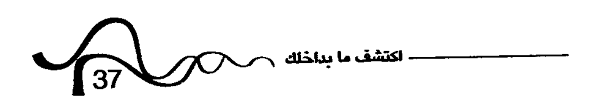
إن ما نكرره باستمرار يتراكم يوما بعد يوم كما قلنا سابقا حتى يتحول إلى عادة دائمة، حيث من السهل أن تكتسب عادة ما ولكن من الصعب التخلص منها، ولكن العقل الذى تعلم هذه العادة بإمكانه أن يتخلص منها وبنفس الأسلوب.

١١ ـ قانون الفعل ورد الفعل (قانون السببية):

فأى سبب سوف يكون له نتيجة حتمية وأنت عندما تكرر نفس السبب سوف تحصل بالتأكيد على نفس النتيجة، أى أن النتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب، ونذكر هنا مقولة (من الخطأ أن تحاول حل مشاكلك بنفس الطريقة التى أوجدت هذه المشكلة)، فأنا مثلا ما دمت أفكر بطريقة سلبية سوف أبقى تعيسا ولن أصبح سعيدا ما دمت أفكر بهذه الطريقة فالنتيجة لا يمكن أن تتغير إلا إذا تغير السبب.

١٢ ـ قانون الاستبدال:

فمن أجل أن أغير أى قانون من القوانين السابقة لا بد من استخدام هذه القانون، حيث بإمكانك أن تأخذ أى قانون من هذه القوانين وتستبدلها بطريقة أخرى من التفكير الإيجابى، فمثلا لو كنت تتحدث مع صديق لك عن شخص ما وتقولون عنه بأنه إنسان سلبى هل تدر ى ما الذى فعلته؟! أنت بذلك

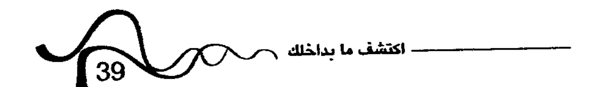


أرسلت له ذبذبات وأرسلت له طاقة تجعله يتصرف بطريقة أنت تريد أن تراها، وبالتالى عندما يتصرف هذا الشخص بطريقة سلبية تقول: أرأيت هاهو يتصرف بطريقة سلبية ولكنك أنت الذى جعلته يتصرف بهذه الطريقة.

لذا علينا الانتباه جيدا إلى قوانين العقل اللاواعى لأنه بإمكانك جعلها تعمل ضدك أو لصالحك، فقوانين العقل اللاواعى لا يمكننا تجاوزها أو تجاهلها تماما مثلما نتحدث عن قانون الجاذبية، لذا عليك باستخدام هذه القوانين لصالحك بدل من أن تعمل ضدك، وكلما وجدت تفكير سلبى قم بإلغائه وفكر بشكل إيجابى.

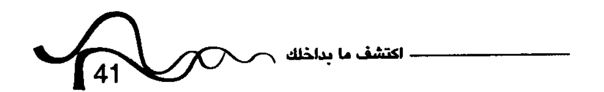
■ ■ ■


هندسة
العقل البشرى



(الدمــاغ) فـى الإنســان الذى يـمــتــاز عن بـاقى المخلوقـات الحـيـة الأخـرى بنمط التـفكيـر والذكـاء والإبداع.

إن كل مـا يمـيـز الإنسـان فى ابتكاراته وانجـازاته تكمن فى نظام أداء التـفكيـر. حـيث أن الانجـازات الـراقــيــة للإنســان تكمن فى الأفكار ولـو الأفكار الصالحة لانهارت البشرية منذ زمن بعيد .لذلك ومنذ زمن انكب العلماء على دراسة الدماغ الذى هو مـركز التـفكيـر، والعناية فى فـهم أوسع وأدق لأداء الدمـاغ وفى الأسـبــاب التى تميــز المفكرين والمبـدعـين من جانب. ومن جانب آخر يدرس العلمـاء على مـختلف التخصصات جوانب الأمراض والمؤثرات السلبية التى



تؤدى إلى إصابة الفكر أو الدماغ بالإمراض النفسية والعضوية على حد سواء.

لذا فان أول اهتمام يسعى إليه العلماء لتحسين أداء عمل الإنسان هو الاهتمام بتحسين منظومة الفكر الذى هو حجر الأساس فى التنمية البشرية على جميع المستويات.

لذا جاء هذا العلم مطور ومحسن للإفادة فى فهم أعمق لنظام عمل الدماغ وأسلوب لطيف لمعالجة مستويات الفكر السلبى الذى يولد العديد من الأمراض المختلفة.

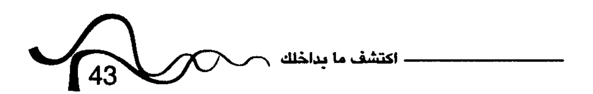
حيث نبدأ أولا فى مستوى الوعى الذى هو البداية التى تتكون فيه الأفكار.

فالعقل الواعى الذى أنت تديره وتنتبه وتركز به على الأشياء سيكون سببا فى برمجة عقلك الباطنى الذى سوف نتكلم عنه لاحقا بشكل أوسع والذى تتكون فيه البرامج والسلوك والطباع.

وفيما أنت تدير عملية التفكير والبحث عن الأشياء وتلوذ بانتباهك وتركيزك بمحض اختيارك تكون تدير عملية صناعة البرامج الباطنية وتنشئ الملفات والعادات والسلوك بعلم أو دون قصد فى صناعة ذاتك. وبالتالى ستتولد الانطباعات والسلوكيات الخاصة بك وتبرز إلى الخارج بشكل أو بآخر.

فإن كان ما ينتبه إليه فكرك وتحركه فى الاتجاه السلبى فان مخزونك الداخلى سيتشبع بتلك الملفات السلبية والتى على مر الأيام سيطرحه عقلك الباطنى ويبرزه فى السلوك أو بشكل مخلفات أمراض نفسية أو عضوية وسيقود عقلك الباطنى لاحقا مسيرة المشاعر بشكل مخاوف وأمانى وحسرة ومفاهيم سلبية.

إذاً أنت من يقود بوعى عملية البرمجة الداخلية التى تبنى فيها نفسك.



إن السلوك السلبى ناتج من مجموعة من اهتماماتك وإدارتك الشخصية تماما وإذا صح التعبير كما نحمل كميرة الفيديو ونصور ونسجل بإرادتنا كل مانريد، وبالتالى وعند عرض ما خزناه فى فلم الكاميرا سيكون مطابق تماما لما أردنا الحصول عليه.

هذا بعض التشبيه إذا صح لنا التعبير فأنت تدير عملية التصوير والتخزين وعقلك الباطنى فيما بعد سيكون فيه عملية الإنتاج والعرض إلى الخارج مرة أخرى.

إن عقلك الواعى عبارة عن مجسات رائعة فأنت تمتلك الحواس الخمس التى تشمل السمع والرؤيا والشم والتذوق والاستشعار أو اللمس.

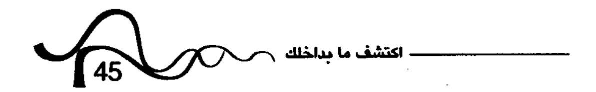
وهذه الحواس تعمل عند الولادة بشكل منفصل وإرادى وفطرى إلى كل ما هو نافع وجيد وتنبذ كل ما هو ضار وغير مفيد فالطفل فى أيامه الأولى يرفض كل

طعام إلا حليب أمه وتراه يتقيأ ويأبى أن يتناول أى طعام آخر أى بمعنى أخر هو فطرى بتوجهه إلى المنفعة.

وعندما يسمع الطفل أو يرى أى مكروه تراه يبكى ويصرخ، ولكن فيما بعد ستجد أن فكر الغير من ذريته يقوده إلى عالم أخر جديد ومنحنى مختلف تماما فى الأفكار والسلوك لذا نرى فيما بعد كيف تنتج الأمراض العضوية والنفسية فى الطفل.

فالأم تريد طفلها بأحسن ما يكون وسيقودها فكرها الخاص الذى ربما محمل بالأفكار السلبية بإطعامه كل ما يخطر على البال من كل ما يناسب أو لا يناسب وضعه كطفل ومن لباس وعطور وصوابين المحملة بالكثير من المواد الكيميائية فتبدأ مشاكل التحسس والاضطرابات التى تجعله فى مكان بعيد عن الاختيار الطبيعى.

وفيما يكبر الطفل شيئا فشيئا سيعتاد على هذه المسالك الخاطئة حيث تصبح برامج عقلية باطنية



مدفوعة بمخزون هائل من البرامج والسلوكيات السلبية التى حصل عليها من خلال التنشئة. وفيما يكبر سنة بعد سنة ستكبر هذه البرامج - ويصطحبها معه الشاب المراهق ويغذيها بقناعات أخرى من فكره وتوجهات وعيه وإيمانه بالأفكار الأخرى وتبدأ مراحل أخرى من الحياة.

مبادئ التعلم

- كل إنسان يملك مقومات النجاح وعليه البحث عن أسباب النجاح.

- حتى تكون إنسان ناجح عليك أن تبنى فكرة النجاح على المستوى الباطنى وتقتنع بها.

- الفرق بين الإنسان الايجابى والإنسان السلبى تكمن فى الرؤيا والتصور الشخصى لما نريد أن نكون عليه.

- إن العالم الذى يحيط بنا من بيئة وأشخاص يمكن أن نراه ونتصل به على نحو مفاهيمنا الداخلية وبالشكل الذى نريده بصورة ايجابية أو سلبية.

(فالعالم الذى حولنا لايضيق إنما صدورنا هى التى تضيق)

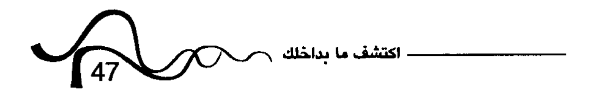
- أن أردت أن تغير العالم الذى حولك عليك أن تبدأ بنفسك أولا.

- وان أردت أن تتصل بالأخريين بشكل ناجح عليك أن تتصل بنفسك أولا.

- إن خارطة العالم لم ولن تتغير إنما نحن نرها بإشكال ومفاهيم مختلفة كل منا حسب منظاره الداخلى أو الخاص.

- إن خارطة العالم يمكن أن تتغير فى حال غيرنا رؤيتنا على نحو ايجابى.

- إن أردت إن تكون ايجابيا وناجحا عليك أن تنظر وتتعلم كيف فعل الناجحون.



- إن الفشل مصطلح لا معنى له فى عالم يفيض بالتجارب والخبرات.

- إن الفشل مصطلح موجود داخل النفوس العاجزة فقط والتى لا تريد أن تمتلك السعادة والتغير.

مكاسب التعلم

١ - أن أؤمن بما تعلمته.

٢ - أن أطبق ما تعلمته.

٣ - أن انقل ما تعلمته.

هندسة البرامج العقلية

قدرتنا على فهم نظام أداء الدماغ يجعلنا فى مكان اكبر قدرة فى ضبط ومعالجة الأمور نحو الأفضل.

علم وفن وتقنية

الهندسة: بناء وتهذيب وهندسة الأفكار على نحو ايجابى.

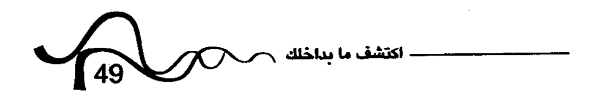
البرمجة: إعداد برامج مدروسة نحو التغير الايجابى.

العقلية: الدراسات العقلية الفكرية (نظم وأدوات الدماغ).

تشير إلى مجموعة من النظم الفكرية التى تمكن استخدامها من تغيير مجموعة من الأفكار والسلوكيات السلبية الناتجة عن الخبرات والتجارب التى تؤثر على حياتنا وحياة الآخرين والبيئة المحيطة وتهذيب محتويات ملفات العقل على نحو ايجابى.

معنى البرمجة: البرامج الفكرية الذكية لتشكيل الفكر من جديد ومحاولة تهذيب الأفكار السلبية ببناء أفكار ايجابية.

الهندسة: بناء فكرى برمجى يمكن من تهذيب الأفكار السلبية بتعديل أو ضبط مفهومها من حيث الإدراك والمحتوى والمصطلح.



علم الهندسة العقلية يتلخص فى التالى:

- استكشاف العالم الداخلى للإنسان لفهم أعمق وأدق.

- فهم ودراسة العمل الفكرى على نظامين نظام وأداء العقل الواعى والعقل الباطنى.

- التأثير الناتج من الأداء العقلى السلبى والايجابى.

- إعداد برامج فكرية ذكية على سبيل هندسة ومعالجة وحماية الإنسان من نواتج الأفكار السلبية.

- فهم وإصلاح السلوك الإنسانى نحو الشكل الايجابى كونه احد نواتج الفكر والانطباع.

- الوصول إلى مجتمعات قادرة على التسامح وحب الإنسانية والتعايش الجماعى والدعوة إلى الإصلاح الفكرى على أسس فهم وتطبيق مبادئ البرامج الايجابية الفكرية.

- إيجاد إطار عام للتميز والإبداع من خلال الفكر الايجابى.

تمكن دراسة هندسة البرامج العقلية من:

١ ـ التعرف على عالم الإنسان الداخلى وطاقاته اللامتناهية والكشف عن بعض الإبداع والتميز فى العقل البشرى.

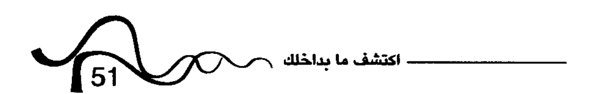
٢ ـ المهارة فى استخدام هذه الطاقات فى مجال التغيير الايجابى والإبداع الإنسانى.

٣ ـ تغير السلوك والعادات السلبية بواسطة الفكر الذاتى وإيجاد الحلول الكافية لجميع المشاكل الإنسانية.

٤ التأثير الذاتى على إنتاج الفكر الايجابى (للتأثير على الطباع والسلوك) وإخماد المؤثرات السلبية وتغيرها.

٥ ـ تطوير تقنيات مبنية على سهولة الاستخدام والتطبيق.

٦ ـ تهذيب الملفات والبرامج العقلية السلبية على نحو ايجابى.



٧ - الحاجة الإنسانية الملحة للتعايش الايجابى مع الأخر والعمل بذكاء إلى السمو والترقى.

قدراتك الذهنية

١ - التمارين الذهنية:

هناك العديد من الأدلة العلمية التى تؤكد ان لاستخدام الدماغ مفعولا اكيدا فى الحفاظ على القدرات الذهنيه، وهنا تنطبق مقولة "استخدمه والا فستفقده".

ويؤكد احد الباحثين ان الاشخاص الذين يقرأون ويحلون الكلمات المتقاطعه ويشاركون فى الألعاب التى تتطلب مهارة ذهنيه يحافظون على قدراتهم الذهنيه وتنخفض لديهم امكانية تدهور هذه القدرات وكانت دراسة امريكيه حديثه قد اظهرت ان الانشطة المسلية التى تحفز الفرد ذهنيا تخفف من امكانية اصابته بمرض الزهايمر و"العته"، ويعلق سمول قائلا: ان الالعاب والاحاجى والانشطة الذهنية

الاخرى يجب ان تكون ممتعه ومثيره ولا تشكل تحديا صارخا لقدرات الفرد، فالمطلوب هو تدريب الدماغ وليس تعريضه للإجهاد والتوتر.

يمكنك استخدام تقنيات سهله لتدريب دماغك مثل تقنية "انظر، التقط صورة ذهنية، ابتكرصلة الوصل".

ركز انتباهك على ماتحاول ان تتذكره، شكل صورة ذهنية له ثم قم بإستحضار هذه الصورة كلما رأيت الشيءاو الشخص موضوع التذكر.

٢ ـ التمارين البدنية:

تؤكد الإحصاءات ان الأشخاص النشيطين بدنيا يكونون اقل عرضة للإصابة بتدهور القدرات الذهنية.

يقول احد الباحثين، ان ما يفيد القلب يفيد الدماغ ايضا، فالرياضة تزيد من انسياب الدم الى الدماغ وتقوى الجهاز المناعى، وكانت دراسة حديثه

ايضا نشرتها مجلة "رابطة الطب الأميركيه" قداظهرت ان النساء المسنات اللواتى كن يمشين بسرعه غير متعبه مدة ساعه ونصف الساعه على الأقل فى الأسبوع، مدة سنتين، كن يتمتعن بوظائف ذهنيه افضل وبقد اقل من تدهورالقدرات الذهنيه مقارنة بالنساء الأقل نشاطا بدنيا فى الدراسه وهذا يؤكد الأبحاث التى تشير الى ان اللياقه البدنيه مفيده للذهن مثلما هى مفيده للجسم وينصح بممارسة النشاط البدنى مدة نصف ساعه على الأقل يوميا معظم ايام الأسبوع، ويجب ان يؤدى هذا النشاط الى تسارع ضربات القلب، واذاتعذر تخصيص نصف ساعه للرياضه يوميا.

يمكن تقسيمه الى ثلاث فترات متقطعه طول كل منهما عشر دقائق، ومن المفيد ان يكون النشاط البدنى الذى تقوم به ممتعا فهذا يزيد من امكانية المواظبه على القيام به.

٣ـ التخفيف من الاجهاد النفسي:

تقول جونزاليس "اختصاصية علاج طبيعى" ان الاجهاد التفسى يؤثر فينا بطرق عديده منها انه يؤثر فى الغدد الدرقيه التى تؤدى وظائف مختلفه من بينها انتاج الادرينالين وعندما نرهق انفسنا نرهق غددنا الدرقيه ويؤثر ذلك سلبا فى الكبد والدماغ. من جهة ثانيه فإن الجسم يفرز هرمون الكورتيزول عندما يتعرض للضغوط والتوترات وهذا الهرمون يجعل من الدماغ مكبا للمواد السامه ويقتل الملايين من خلاياه، ومع تقدمنا فى السن تزداد صعوبة ايقاف استجابات الجسم فى مواجهة الضغوط النفسيه، افضل طريقه للتخفيف من الاجهاد النفسى هى القيام بما يريحك سواء اكان ذلك عن طريق الطبخ ام قراءة كتاب ام ممارسة اليوجا، كذلك فإن تخصيص عشر دقائق فى اليوم تقضيها وحدك يمكن ان يساعدك على تبديد التوتر.

حاول ان تسترخى خلال هذه الدقائق والجلوس بسكون وترديد كلمة ذات معنى مثل "سلام"

ويقول خالصا "مدير المؤسسه الاميركيه للوقايه من الزهايمر" ان التأمل، التدليك، والتحليل، تفيد فى خقض مستويات الكورتيزول وتسهم فى تغيير فيزيولوجيا الجسم.

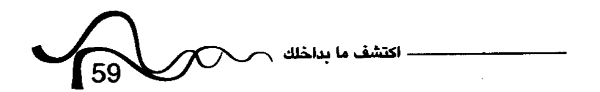
■■■

حــدد

القدرات العقلية

من المعلوم أن أنواع الذكاء لدى الإنسان ستة أنواع:

- ذكاء لغوى: يشمل عالم الكلمات: الحديث، الكتابة، القراءة، حتى الاستماع.
- ذكاء بصرى: يشمل عالم المشهد والرؤية.
- ذكاء منطقى: يشمل عالم المنطق والتفكير الواعى وأوجه معينة لحل المشكلة.
- ذكاء إيداعى: يشمل عالم الأصالة والابتكار والبصيرة وابتكار أفكار جديدة.



ـ ذكاء بدنى: يشمل عالم الجسم والتنسيق، البراعة واكتساب المهارات البدنية.

ـ ذكاء عاطفى: يشمل عالم المشاعر، مشاعر الشخص ومشاعر الآخرين كما يشمل علاقة الشخص بذاته وعلاقته مع الآخرين.

ستكون سلسلة نتابع فيها الحديث فى كل حلقة عن نوع واحد من أنواع الذكاء التى ذكرناها آنفا.. بشكل مختصر ومن ثم نضع اختبارا يطبقه كل واحد منا على نفسه حتى يعلم قدر ذكاءه فى كل نوع من أنواع الذكاء ثم لا يقف مكتوف اليدين..بل يحاول جاهدا على تطوير نفسه فكلنا لدينا قصور فى كثير من أنواع الذكاء الستة.

اولاً: الذكاء اللغوى

ويعرف بالذكاء اللفظى والكلامى"هو النظام العقلى المسؤول عن كل شىء يتعلق بالكلمات فهو

يمكنك من تذكرها وفهمها والتفكير فيها والتحدث بها وقراءتها وكتابتها.

هذا عمل ذهنى خارق كما أن الذكاء اللفظى يستحوذ على عدد كبير جدا من حجم خلايا المخ ولا عجب فهو الملكة التى نستدعيها لنستخدمها بصفة مستمرة طوال يومنا وتلعب دورا حيويا فى ضمان تقدمك على المستويين الشخصى والمهنى وكل حوار أو صدام أو لقاء أو مؤتمر يعتمد على ذكائك الكلامى سواء كنت مستمعا أو متحدثا وكالعادة فنحن نعتمد على أقل من الربع من ذكائنا اللفظى حتى هؤلاء الذين يوظفون ذكاءهم الكلامى بشكل مستمر كالكتاب والمعلقين على الأخبار نادرا ما يعتمدون على نصف حاصل ذكائهم اللفظى.

يساعدك الاختبار الافتراضى التالى على تحديد مستوى ذكائك اللفظى ولكن لا تدع اليأس يعتريك إذا ما تسم مستواه بالضعف إذ ستتعلم إن اتبعت

بعض البرامج فى هذا الشأن بعضا من التقنيات الفاعلة البسيطة التى تعمل على ترسيخ قدراتك اللفظية حتى وإن لم يكن لديك كم وفير من الألفاظ فلا زلت أنصحك بالقيام بتدريب يومى كمنشط لذاكرتك ليس من شأنه فقط شحذ مهاراتك من خلال الكلمات بل تنبهك أيضا إلى كيفية استغلالها والاستفادة منها بشكل جديد.

للتعرف على اختبار ذكائك اللفظى انظر إلى الجمل التالية أتنطبق عليك، فهل تراك:

- تهتم بالألفاظ أكثر من الصور والمشاعر؟

- تفضل التلاعب بالألفاظ أثناء الحديث أو الكتابة كالتواءات اللسان والإيقاعات السخيفة وازدواج المعانى والجناس والتورية؟

- تحصل على درجات أفضل فى اللغة العربية والتاريخ من الرياضيات والعلوم؟

- تحتفظ معك بجريدة أو مفكرة باستمرار؟

ـ تستمتع بالمناقشة المثمرة وتبادل وجهات النظر؟

ـ تجد متعة فى سرد النوادر وتأليف الطرائف والنكات السمجة؟

ـ تحمل معك مفكرة أو جهاز تسجيل يلازمانك دائما بغية تسجيل الأفكار الهامة؟

ـ تستمع للكتب المقروءة أثناء القيادة (المواد العلمية المسجلة).

ـ تعكف عادة على قراءة المجلات أو الجرائد أو الكتب؟

ـ تستمتع بإلقاء المقدمة التمهيدية أثناء اجتماعات الشركات والعروض التجارية والندوات؟

ـ تضطر للمكوث ـ بغرف الانتظار ـ لقراءة ما يكتب على صناديق الغلة أو إرشادات علب الحساء أو المجلات القديمة؟

ـ تعتبر كتابة التقارير والمقالات والكراسات والمذكرات محببة إلى نفسك؟

- يعتريك شعور بالفضول إزاء كشف بعض الأمور كمعانى وأصول بعض الكلمات أو الجمل أو الأسماء أو المصطلحات العامة؟

- تستمع إلى الكلمات التى أنت بصدد التفكير فيها قبل نطقها؟

- تشعر بالبهجة عند استخدامك للأصوات والإيقاعات وتنوين الكلمات والعديد من الألفاظ مثلما يشعر الآخرون بالبهجة؟ وقت الأصيل أو عند النظر من أعلى الجبال؟

- تستمتع بالذهاب لورش العمل أو الندوات أو المحاضرات بصحبة متحدث لبق؟

- تقضى بعض الوقت فى ممارسة ألعاب كلامية كلعبة تجميع الكلمات ولعبة والجلاد(هانق مان) وتقليب الكلمات وكلمة السر؟

- تجد نفسك كفئا فى قواعد اللغة العربية أكثر من أى شخص آخر تعرفه؟

- تشتاق لكتابة الشعر أو المسرحيات أو قصص قصيرة أو الروايات أو القصص الواقعية؟

- تقضى وقتا فى استخدام برنامج إعداد الكلمة والبحث عبر الانترنت؟

تقدير الدرجات:

قم بترقيم الخانات التى تأكدت من انطباقها عليك فإذا كان تقدير مجموع درجاتك بتراوح ما بين (١ - ٤) فإنك لم تستغل قدراتك اللفظية على نطاق واسع (وتحتاج إلى تمارين كثيرة وتدريب مكثف للوصول إلى الحد المقبول)

وإذا تراوح تقدير درجاتك ما بين (٥ - ١١) فأنت لا تستفيد حتى من نصف نسبة ذكائك اللفظى(وتحتاج إلى اهتمام أكثر بالتمارين وزيادة قدراتك اللفظية).

أما إذا تراوح ما بين (١٢ - ١٦) فأنت تتمتع بنسبة ذكاء لفظية عالية تؤهلك للاستمتاع بالتحدث

والكتابة والقراءة والقيام بالألعاب الكلامية ولكن لا يزال المجال متسعا لمزيد من التطور لذا نم قدراتك اللفظية حتى منتهاها.

وأما إذا تراوح ما بين(١٧ - ٢٠) فقد بلغت الذروة وربما تكسب قوت يومك من خلال عملك مستعينا بقدراتك اللفظية العالية التى تدعم من مستواك ولن تكون بحاجة إلى إجراء أى تمارين ألا لمجرد التسلية أو المحافظة على ما اكتسبته.

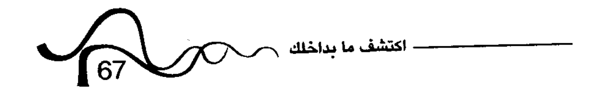
ثانيا: تنشيط الذهن

كثير من الأحيان قد ينسى المرء موعدا مهما، أو يمكن أن يقابل شخصا ما دون أن يتذكر اسمه أو أين قابله ذات مرة، ومثل هذه المواقف كثيرا ما تحدث وتسبب الإحراج للإنسان، وهى ليست مؤشرا مرضيا ولكنها حالة عابرة قد تحدث لأى واحد منا لأسباب عديدة، فالمشاغل كثيرة والوقت يلاحقنا ونحن نتربص فى مكاننا. وللخروج من مثل هذه المآزق

ينصح خبراء الصحة العامة والنفسية باتباع الإرشادات التالية:

- نشط ذهنك: لتنشيط الذهن ينصح بالقراءة ومطالعة الصحف والكتب والعمل على استذكار ما استخلصه المرء من القراءة، وينصح بالتقليل من المدة التى يمضيها الإنسان بحالة سلبية جالسا أمام التلفزيون إذ يمكن الاستعاضة عن ذلك بالمطالعة أو ممارسة الهوايات المختلفة والعمل على جهاز الكمبيوتر وتنسيق الزهور وغير ذلك من الهوايات المحببة للإنسان.

- تناول الغذاء المتنوع: ينصح بتناول الغذاء الصحى المتنوع الذى يمد الجسم باحتياجاته المختلفة، وبشكل أساسى مضادات الأكسدة كفيتامينات "إى. آ. سى إضافة إلى الزنك والسيلنيوم التى تقى الخلايا من الأذيات التى تصيبها من جراء نشاط الجزيئات الحرة، وبذلك يمكن لهذه العناصر أن تحافظ على صحة وحيوية الجسم.



تمتع بنوم صحى: يعتبر النوم بمثابة المصفاة التى تنقى الجسم والنفس من الشوائب والهموم، ولهذا ينبغى أن يحرص المرء على النوم لساعات كافية ليلا. من أجل أن يستعيد الجسم توازنه المفقود، فاللعب وقلة النوم والتوتر وغير ذلك من العوامل التى تؤثر على القدرات الذهنية ووظائف الدماغ.

ـ استرح واسترخى قليلا: ينصح بالاسترخاء قليلا كلما سنحت الفرصة بذلك من أجل المحافظة على الصحة والحيوية.

ـ تجنب التوتر: يعتبر التوتر من أهم وألد أعداء الجسم، لهذا ينصح بالابتعاء عن كافة مصادر التوتر والانفعالات والعمل على المحافظة على الهدوء وضبط النفس من أجل صحة أفضل.

ـ استخدم الورقة والقلم: مما لا شك فيه أن التنظيم أساس النجاح، وأن الإنسان لكى يكون ناجحا فى مختلف نواحى حياته ينبغى أن يعمل على

التخطيط والتنظيم واستخدام المفكرة الورقية أو الإلكترونية لتدوين برنامج عمله والأنشطة التى يقوم بها وما يتطلبه يوميا. ولابد من التذكير بأن مفتاح الصحة والنجاح بيد الإنسان، وإذا ما التزم المرء بقواعد الصحة العامة يمكنه أن يحافظ على صحته بعيدا عن المرض والاضطرابات، وأن يتمتع بالحيوية والقدرات الذهنية المميزة التى ترتبط بحيوية الشباب التى لا تنضب لو تم الالتزام بما سبق من إرشادات وبالإضافة إلى ما سبق ينصح أيضا بممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم من أجل تنشيط الدورة الدموية فى كامل الجسم بما فى ذلك فى الدماغ الذى يعتبر من الأعضاء الحيوية فى الجسم التى ينبغى المحافظة على سلامتها دوما.

نوع الطعام يؤثر فى القدرات الذهنية للإنسان:

أظهرت عدد من الدراسات للصحة العقلية إن بإمكان الإنسان تحسين قدراته الذهنية ومهاراته العقلية من خلال تغيير بسيط فى نوع الطعام المتناول

وأكدت هذه الدراسة وجود علاقة وثيقة بين المزاج والغذاء والشعور والنموالعقلى إلى جانب النمو الجسدى وصحة الجسم وقال الباحثون إن أنواعاً معينة من الأغذية قد تؤثر سلباً أو إيجاباً فى المزاج والصحة العقلية فالشوكولاته والقهوة والبرتقال والسكرومنتجات القمح مثلاً قد تترك أثر طيباً على مزاج بعض الأشخاص فى حين قد تؤثر بصورة سلبية فى الصحة العقلية للبعض الأخرأن الفواكه والخضراوت وجميع الأطعمة المحتوية على الأحماض الذهنية المفيدة مثل أسماك السردين والتونا والسلمون إضافة إلى اليقطين والجوز تعتبر من الأغذية الضرورية لسلامة الصحة العقلية كما أظهرت دراسة طبية حديثة أن الأطفال فى عمر ثلاثة أعوام الذين كانت أمهاتهم يكثرن فى تناول الأسماك اثناء الحمل سجلوا أداء أفضل فى عدة اختبارات للوظائف الإدراكية من نظرائهم الذين تجنبت امهاتهم المأكولات البحرية وبناء على نتائج

الدراسة يقول الباحثون إن من الممكن أن يكون فى الاسماك فوائد أكبر لأذهان الاطفال الرضع اذا كانت امهاتهم قد تناولن اثناء فترة الحمل اغذية بحرية. فالاسماك هى المصدر الغذائى اليومى الرئيس لاحماض «اوميغا» وهى مواد رئيسية للنمو المبكر للمخ.

الميرمية

الميرمية هى النبتة التى شربت منها مريم بعد ولادة سيدنا عيسى عليه الصلاة والسلام لذلك سميت مريمية أو ميرمية وتستخدم الميرمية كشراب لذيذ لعلاج أمراض البرد والمعدة والتهاب البلعوم والمجارى التنفسية وما بعد الولادة ولكن دون افراط. وقد أكدت الابحاث أن نبتة الميرمية تلعب دوراً مهماً فى تقوية الخلايا العصبية الدماغية وتأخير الخرف أو العته الدماغى.

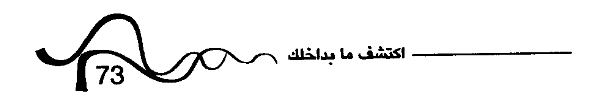
وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى أن هذه النبتة يمكن أن تؤخر حدوث مرض الزهايمر، ويمكن

تحسين حالة المرضى المصابين جزئياً .وتجدر الاشارة الى أن نبتة الميرمية تستخدم منذ بداية هذا القرن فى المجال الطبى بشكل واسع إذ استخدمها الباحث الروسى كرومسزينكى فى معالجة الألم والتعرق الشديد فى عام ١٩٤٠. أما العلماء الفرنسيون فقد استخدموها فى معالجة التشنج العصبى وتستخدم نبتة الميرمية حالياً لتقوية الذاكرة وتحسين الاتصالات العصبية الدماغية، وكذلك لمعالجة ضعف البصر والتعب والاكتئاب وبعض الدراسات أشارت إلى أنه يمكن استخدامها فى معالجة الجروح والحروق والاكزيما لكونها تمتلك مواصفات مضادة للالتهاب. وشرب الشاى المصنوع من الميرمية يساعد على شفاء التهاب البلعوم وتحسين صداع الرأس.

النوم الجيد يقوى القدرات الذهنية لرضيعك

أكد فريق من العلماء أن هناك علاقة وثيقة بين النوم العميق للطفل والذاكرة، حيث تبين أن ذاكرة

الطفل تكون أقوى وتخزينه للمعلومات أفضل عندما يستغرق فى النوم لساعات طويلة. وأوضحت د.أنيت ديونا سميث رئيسة وحدة النمو الذهنى بمعهد صحة الطفل بلندن أن الطفل عندما يكون مستيقظاً تكون جميع حواسه فى حالة انتباه واستعداد للأحداث الخارجية التى تقع من حوله حتى يقوم مخه باختزانها، وفى أثناء النوم يقوم المخ بتجميع المعلومات لأن هذه الفترة تمكن مخ الطفل من القيام بالأعمال التى يعجز عن استكمالها أثناء اليقظة لذلك يقضى الرضع ثلثى وقتهم فى النوم الذى يجب أن يتم فى جو هادىء ليساعد على نمو المخ والعقل ومع تقدم الطفل فى العمر تقل فترات نومه تدريجيا لكى يظل نومه عميقاً ليساعده على تجميع المعلومات التى تعلمها طوال اليوم وتخزينها لذلك يعتبر النوم عاملا مهما جداً فى تقوية جسم وذاكرة الطفل. فسبحان الله الذى ابدع فى خلق ونظام حياة الانسان.



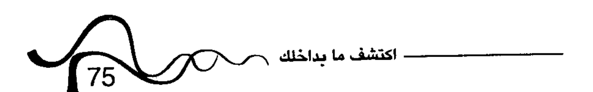
اثر التدخين على القدرات الذهنية:

التدخين بلا شك يؤدى إلى تدهور قدرة المدخن على التفكير بسرعة ودقة، وانخفاض منحنى الذكاء جاء ذلك كنتيجة مفاجئة لدراسة أجريت أصلا لمعرفة الآثار البعيدة لإدمان الكحول على المخ ومهارات التفكير.وعلى عكس ما يشاع بأن التدخين يساعد على التركيز والتيقظ، أظهرت نتائج البحث على عينة من ١٧٢ رجلا أن ضعف الذاكرة وعدم القدرة على حل المشكلات كانا أكثر وضوحا لدى المدخنين. وتعتبر هذه النتائج هى الأولى التى تؤشر على وجود علاقة مباشرة بين التدخين وبين الوظائف العصبية الإدراكية خاصة لدى الرجال المدخنين وشاربى الخمور.ووجد الباحثون أن ضعف الذاكرة وعدم القدرة على حل المشكلات كان أكثر وضوحا لدى المدخنين منذ فترة طويلة نسبيا، كما لاحظ الباحثون أن من بين المشاركين المدمنين على الكحول أظهر المدخنون منهم تراجعا فى قدرتهم على التفكير، حتى بعد احتساب أثر تعاطى

الكحول أو المخدرات على ذلك. وتبين أيضا وجود صلة بين التدخين وتراجع القدرات الذهنية لدى الرجال المدخنين.

نصائح اخيرة:

- لاأحد يستطيع أن يغضبك أو يحزنك أو يحبطك بدون إذنك
- ما تشعره فى داخلك ليس بسبب ما يحدث حولك وإنما بسبب تحليلك أنت للأمور.
- غير طريقة تحليلك للحدث ستتغير مشاعرك وانفعالاتك عن نفس الحدث.. مثلا..
- مشادة كلامية تؤدى إلى أن الشخص الذى أمامك يؤذى مشاعرك بكلام جارح.
- لا تحلل الأمر بأنه أهانك وانتقص من قدرك فسيكون شعورك الغضب منه ولكن حلل الأمر على أن الشخص يمر بظروف صعبة فى حياته جعلته يقول هذا الكلام فستشعر بالشفقة عليه!!



- تعلم أن تتقبل ما يستحيل تغييره وأن تركز على ما تستطيع التأثير فيه.

- اعلم انه لا يوجد فشل وإنما توجد تجارب فى الحياة.

- هناك أمرين سيجعلوك أكثر حكمة:

الكتب التى تقرؤها والأشخاص الذين تلتقى بهم وتتعامل معهم.

هناك حكم استنبطها من هذه الاقوال:

- بين كل فعل وردة فعل توجد مساحة فى تلك المساحة تتحدد شخصيتك

- بين زحمة السير وردة فعلك مساحة ستقرر فيها إن كنت ستغضب أو تصبر

- بين كل سبة أو شتمة من شخص وردة فعلك مساحة ستقرر فيها إن كنت سترد السب أم بالحلم

- لا تعش حياتك بنظام (أوتوماتيكى) بحيث تكون ردود فعلك هى نفسها التى تعودت عليها منذ الصغر

ووسع المساحة (الزمن) بين ما يحدث حولك وبين ردة فعلك.. واستغل تلك اللحظات فى التفكير فى ردة الفعل واجعل قرارك مبنياً على مبادئك وليس على مزاجك أو شهواتك.

حافظ على قدراتك الذهنية

هل يحدث معك أن تتوجه إلى المطبخ أو إلى إحدى غرف منزلك، ثم تتوقف عند وصولك لتتساءل ماذا جئت تفعل أو عن ما كنت تبحث؟

أن تنسى شيئاً فكرت فيه قبل دقائق، بل قبل لحظات، وأن تبحث عن شىء وهو أمامك، ليس بالأمر المستغرب أو النادر، فآلاف الناس يعانون هذه الفراغات أو الفجوات فى قدرتهم على التذكر والتركيز. غير أن أكثر ما يخيف بشأن هذه الظاهرة، هو بروزها قبل وقت طويل من دخولنا فترة الشيخوخة الفعلية. والواقع أن قوة الدماغ التى نبنيها على امتداد حياتنا تصل إلى أقصى حدودها مع

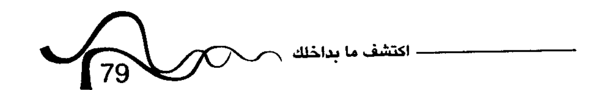
بلوغنا سن ٣٩ أو ٤٠ سنة. ثم يبدأ بعد ذلك بعض الوظائف الذهنية، بما فى ذلك الذاكرة قصيرة الأمد، فى التراجع بشكل بطىء، ولكن متواصل.

سبل مواجهة هذا التراجع: كل الأشياء المفيدة لجسمك، مثل ممارسة الرياضة واتّباع نظام غذائى صحى والتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة وبنظرة إيجابية عامة، مفيدة أيضاً لدماغك. ويورد الاختصاصيون ٨ استراتيجيات مفيدة لتأخير ظهور أعراض ضعف القدرات الذهنية المرتبطة بالتقدم فى السن.

١ ـ تبنى النظام الغذائى المتوسطى:

أسوأ ما يمكن القيام به، هو اتباع النظام الغذائى الغربى الذى يركز على تناول اللحوم والبطاطا. فمن شأن هذا النوع من الأطعمة أن يزيد من إمكانية الإصابة بالالتهابات، كما أنه لا يمدنا إلا بعدد ضئيل جداً من مضادات الأكسدة. ويقول مدير

مـركـز أبحـاث الخـرف فـى كليـة الطب فى جـامـعـة ويسكنسـون الأميـركيـة، الدكتـور «بييـرو أنتـوّنو»، إن أفضل خدمة نقدمها لدماغنا، هـى تبنى نمط غذائى شبـيـه بذلك المتبع فى بلدان حـوض المتوسط، حـيث يُكثـر الناس من تنـاول الحـبـوب الكاملة، والخضـار والفواكه (خـاصـة ثمـار العليق) الغنيـة بمضـادات الأكـسـدة، زيت الزيتـون، ثـمـار البـحـر، ويقـتـصـدون فـى تناول اللحـوم الحـمـراء ومـشـتقـات الحليب والحلويات. وكانت الدراسـات قد أظهـرت أن الأشـخـاص الذين يتّبعـون مثل هذا النظام الغذائى، هم أقل عـرضـة للإصـابة بمـرض الزهايمـر، وأن المصابين أصلاً بهذا المرض والذين يبدأون فى اتباعه قـد ينجـحـون فـى تأخيـر تدهور حـالتهم. ويعـتـقـد العلمـاء أن هذا النظام الغـذائى يسـاعـد على حمـاية الدمـاغ عن طريق التخفيف من الالتهـابات، وتحسين مسـتـويات الكوليسـترول والسكر، وتعـزيـز صـحـة الأوعية الدموية.



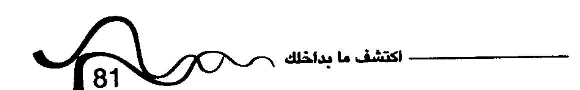
٢ ـ التخفيف من السكر والنشويات:

تبين من الأبحاث الحديثة أن مجرد الارتفاع البسيط فى مستويات سكر الدم قد يضر بالدماغ. وللحفاظ على مستويات طبيعية لسكر الدم، يجب الامتناع عن المشروبات الغنية بالسكر والأطعمة الجاهزة، واعتماد نظام غذائى متوازن. وأسهل طريقة لتطبيق ذلك، هى ملء نصف الطبق بالخضار غير النشوية مثل البروكولى، الطماطم، السبانخ أو السلطة. ثم ملء ربعه بالحبوب الكاملة أو الأرز البنى أو الفاصولياء أو الخبز أو المعكرونة المحضرة من القمح الكامل، وملء الربع الآخر بالبروتين مثل السالمون المحضر بالفرن، أو صدور الدجاج، أو التوفو. والواقع أن الحفاظ على مستويات طبيعية لسكر الدم يمكن أن يقينا أمراضاً عدة بما فى ذلك السكرى. وتقول البروفيسورة سوزان دى سانتى، المتخصصة فى أبحاث الدماغ فى كلية الطب فى جامعة نيويورك إن مقاومة الأنسولين التى نشهدها

لدى البعض، وهى حالة تسبق الإصابة بالسكرى، يصاحبها عادة نقص أو تراجع فى القدرات الذهنية.

٣ ـ القراءة واستخدام الإنترنت:

أظهرت الإحصاءات أن إمكانية الإصابة بفقدان الذاكرة ترتفع بنسبة ٥٠ ٪ لدى الأشخاص الذين يشاهدون البرامج التلفزيونية لمدة تزيد على ٧ ساعات يومياً، مقارنة بالآخرين الذين يشاهدونها لمدة أقصر. وكانت دراسة أميركية حديثة قد أظهرت أن القراءة والبحث عن معلومات على شبكة الإنترنت (وهما يتطلبان عمليات دماغية معقدة) يزيدان من نشاط أجزاء فى الدماغ مسؤولة عن القدرات اللغوية والبصرية وأخرى متعلقة بالذاكرة. وكلما كان النشاط الذى نقوم به أكثر استثارة وتحفيزاً لقدراتنا، وكلما كان يتطلب تفاعلاً أكبر مع العالم الخارجى، كان أكثر إفادة لنا. وفى دراسة حديثة تبين أن ممارسة الأشخاص ما بعد السبعين أنشطة مثل قراءة الكتب، واستخدام الكمبيوتر وممارسة هوايات ومهارات



يدوية، تسهم فى التخفيف من إمكانية الإصابة بفقدان الذاكرة بنسبة تتراوح بين ٣٠ و٥٠ ٪، مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون مثل هذه الأنشطة.

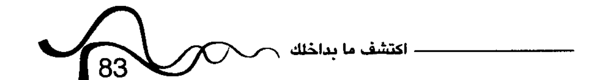
٤ ـ ممارسة الرياضة:

أظهرت الفحوص زيادة فى حجم الدماغ، لدى الأشخاص المتقدمين فى السن الذين يمارسون التمارين الرياضية التى تزيد من سرعة عملية التنفس وإيقاع ضربات القلب (الأيروبيكس)، ولم تُلحظ مثل هذه الزيادة لدى الآخرين الذين كانوا يكتفون بتمارين التمدد وشد العضلات. وقد تم تسجيل أسوأ النتائج لدى الأشخاص الذين لا يمارسون أية أنشطة بدنية. فممارسة تمارين الأيروبيكس بانتظام تحمل كمية أكبر من الدم والعناصر المغذية والأوكسجين إلى الدماغ، ما يقى الخلايا الموت، ويحث على نمو خلايا دماغية جديدة. ويساعد النشاط الرياضى أيضاً على ترميم الخلايا العصبية (ما يحسّن الذاكرة ويعزز عملية معالجة

المعلومات)، وعلى التخفيف من التوتر، وعلى استقرار مستويات سكر الدم.

٥ ـ تدريب النفس على الصبر وممارسة التأمل:

يعمل الكورتيزول، وهو هرمون يفرزه الجسم فى حالات التوتر والغضب، على إلحاق الضرر بخلايا الدماغ، ويؤثر سلباً فى الناقلات العصبية التى تستخدمها خلايا الدماغ لتتواصل مع بعضها بعضاً، ويضعف طبقة المايلين التى تحمى الخلايا العصبية. والتوتر الدائم الذى يؤدى إلى إفراز متواصل للكورتيزول يمكن أن يصيب الدماغ بأضرار خطيرة، ويضعف الذاكرة قصيرة وطويلة الأمد. لذلك من الضرورى اعتماد تمارين الاسترخاء، مثل التأمل والتخيل التى تساعد على الحماية من تراجع القدرات الذهنية الناتجة عن التوتر المزمن. ويقول الدكتور جاى وينر إن مجرد بضع دقائق من التنفس العميق الهادئ، موزعة على ساعات النهار يمدنا بفائدة كبيرة. وقد أظهرت الدراسات أن ممارسة



التأمل بانتظام يخفف من تشتت الأفكار وتؤدى إلى تغيرات إيجابية فى الدماغ، تسهم فى تحسين القدرة على التعامل مع التوتر.

٦ـ التركيز على عمل واحد:

المواظبة على القيام بأعمال عدة فى الوقت نفسه، تُسهم مع الوقت فى إضعاف القدرات الذهنية. فالمبالغة فى استثارة الخلايا العصبية تؤدى إلى موت الخلايا فى الدماغ. ولايزال العلماء حتى الآن لا يعرفون تماماً كيف ولماذا يحصل ذلك. فاذا وجدنا أنفسنا فى محيط مشتِّت للانتباه لا يمكننا تغييره، علينا أن نستغل أية فرصة لشحذ قدرتنا على التركيز. وينصح وينر بالعمل دوماً على التحلى بالصبر وعلى التخلى عن كل الأفكار المتعلقة بكل الأشياء التى علينا القيام بها، وتركيز كامل انتباهنا على المهمة الحالية التى نؤديها. ومن المفيد لتحقيق ذلك إغلاق الهاتف النقال، الراديو والتلفزيون، والتوقف عن الرد على البريد الإلكترونى، فمن شأن

ذلك المساعدة على التركيز على المهمة الحالية، وعلى التخفيف من التوتر وحماية الدماغ من الإجهاد.

٧ـ تعزيز الحياة الاجتماعية:

تشير الدراسات إلى وجود علاقة بين العزلة الاجتماعية وارتفاع نسبة الإصابة بالخرف. لذلك يستحسن ممارسة الأنشطة المختلفة، مثل ارتياد المسرح أو السينما أو حضور الحفلات الموسيقية مع الأصدقاء. وينصح أنتونو بالالتحاق بنوادٍ وبمجموعات المطالعة، فمناقشة الكتب مع الآخرين تساعد على تعزيز الجانب الاجتماعى والانفعالى فى شخصياتنا. ويُجمع المتخصصون فى أبحاث الشيخوخة على القول إن التخطيط للأنشطة الاجتماعية والمشاركة فيها، والحفاظ على علاقات قوية مع الأصدقاء والمعارف، عن طريق التواصل الدائم عبر الهاتف، البريد الإلكترونى وغيرها، وتمضية وقت كافٍ معهم، تفيد صحة الدماغ (تساعد على تشكيل خلايا دماغية جديدة وخلق مسارات

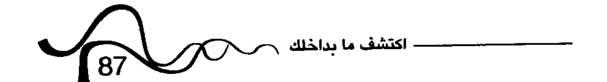
عصبية جديدة والحفاظ عليها) أكثر بكثير من القيام بالأنشطة بشكل منفرد.

٨ ـ تناول بعض المكملات الغذائية:

من المفيد لصحة الدماغ تناول أحماض أوميغا الدهنية، فأدمغة المتقدمين فى السن تُظهر علامات التهابات يمكن مكافحتها عن طريق هذه الأحماض الدهنية. وينصح الاختصاصيون بتناول أقراص زيت السمك الغنية بهذه الدهون يومياً. كذلك من المفيد، خاصة بعد سن الخمسين، التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين بـ ١٢ مثل الحليب، البيض، اللحم، الحبوب الكاملة، إضافة إلى تناول قرص يومى من الفيتامينات المتنوعة التى توفر ١٠٠ ٪ من حاجة الجسم من حمض الفوليك والفيتامين بـ ١٢ وبقية مجموعة فيتامينات «ب». وينصح بعض الاختصاصيين أيضاً بتناول أقراص عشبة الجينكو بيلوبا، التى تعزز انسياب الدم إلى الدماغ وتقوى الذاكرة.

■ ■ ■

تعرف
على عادات عقلك



١ - المثابرة:

فى وصفه للمثابرة وهى عادة العقل التى تأخذ مكانتها فى صدارة العادات المذكورة يرى كوستا أن النجاح يرتبط بالنشاط والفعل، والناجحون هم أولئك الذين لا يقبلون الهزيمة ابدا إنهم هؤلاء الذين يقارعون ويواظبون ولا يتراجعون ابدا. وفى كل مرة يخفقون يعاودون الكرة مرة أخرى، هم أولئك الذين يضعون استراتيجيات بديلة لا حصر لها لمواجهة القضايا الصعبة والأمور الشائكة. إن بناء القدرة على بناء منهجيات واستراتيجيات عديدة ومتنوعة فى مواجهة مختلف الاحتمالات دون كلل أو ملل تشكل واحدة من العادات الأساسية فى عمل الذكاء

وعمل العقل. وهذه القدرة على المواجهة والتحدى والتصدى والمثابرة والمواظبة عادة عقلية يمكن تعلمها ويمكن تعليمها ايضا وهى شرط ضرورى لبناء العقل النقدى المنفتح على كل الاحتمالات.

٢ ـ التحكم بالتهور

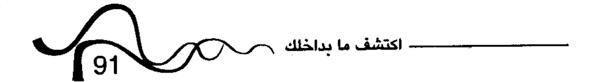
يمثل العادة الثانية فى تصنيف عادات العقل، ووتضمن هذه العادة امتلاك القدرة على التأنى والصبر والمصابرة. وهذه العادة تساعد الفرد على بناء استراتيجيات محكمة لمواجهة الحقائق واستخدام البدائل المحتملة أيضا، والابتعاد عن التهور والتسرع والفورية وقبول أى شىء يرد إلى الذهن حيث تقتضى هذه العادة معاودة النظر مرة ومرارا عديدة قبل الوصل إلى حكم نهائى أو إجابة متسرعة.

٣ ـ الإصغاء بتفهم وتعاطف:

فالإصغاء هو بداية الفهم والحكمة تكون لمن من يمضى عمره مصغيا. وهذا يذكرنا بالقول العربى "

إن بعض القول فن فاجعل الإصغاء فنا. فعلماء السلوك يولون أهمية كبيرة لفن الاصغاء حيث يذهب بعضهم إلى الاعتقاد بأن قدرة الشخص على الإصغاء إلى شخص آخر - أى التعاطف مع وجهة نظر الشخص ألآخر وفهمها - تمثل أحد المستويات العليا للذكاء. وفى هذا يقول سينج إن الإصغاء التام يعنى قدرة المرء على دراسة وتحليل المعانى التى توجد خلف الكلمات ووراءها وما فى جوارها.

يقول كوستا فى معرض انتقاده لأساليب التعليم " أننا تقضى ٥٥٪ من حياتنا مصغين ومع ذلك فإن الإصغاء هو أقل شىء نتعلمه فى المدارس ". وفى تأكيده على أهمية تعليم الطلاب والناشئة فن الإصغاء إلى الآخر يقول كوستى "نريد أن يتعلم الطلاب تعليق قيمهم وأحكامهم وآرائهم وانحيازاتهم ليتمكنوا من الاصغاء النقدى للآخر والتفكير المحكم فيما يقولون ". وهذا يعنى أن فن الاصغاء ليس مجرد عملية بسيطة قوامها أن يفرد المرء أذنية



ويسترخى فى الاستماع إلى الآخر، فالإصغاء فعل نقدى تأملى وعمل ذهنى معقد يتضمن كثيرا من الفعاليات والقدرات الذهنية.

٤ـ التفكير بمرونة:

يعد التفكير بمرونة كما يعلن آرثر كويستلر من أصعب عادات العقل مرونة وذكاء. ويعنى بالمرونة فن معالجة معلومات بعينها على خلاف الطريقة التى اعتمدت سابقا فى معالجتها. إنه لمن السهولة بمكان أن تعلم شخصا حقيقية جديدة، لكنك بحاجة إلى معجزة لتعلمه تحطيم عقلية قديمة أعتاد رؤية الأشياء من خلالها. وهنا يؤكد الكاتب أهمية الاكتشافات المذهلة المتعلقة بالدماغ البشرى فى قدرته على التغيير وابداع البدائل ثم فى قدرته على اصلاح نفسه ليصبح أكثر براعة وقوة وقدرة واقتدارا. فالمرونة تعنى القدرة على استخدام طرق غير تقليدية فى حل المشكلات ومواجهة التحديات، وهذا ما يجب علينا أن نعلمه للأطفال.

٥ـ التفكير المجرد:

يمثل التفكير حول التفكير ـ (فوق المعرفى) كما ترجمت هذه العبارة ـ القدرة على معرفة حدود ما نعرف وما لا نعرف، ويجسد هذا قدرتنا على تخطيط منهجيات متطورة فى بناء معلومات جديدة وإعادة انتاجها. والتفكير فوق المعرفى يعنى أن يصبح المرء أكثر إدراكا لأفعاله ولتأثيرها على الآخرين وعلى البيئة.

من المثير للإهتمام أنه ليس بالضرورة أن يصل جميع الناس مستوى العمليات المنهجية، فقد خلص عالم النفس الروسى ألكساندر لوريا إلى أن الكبار لا يفكرون جميعهم بطريقة فوق معرفية، إن السبب المرجح هو أننا لا نعطى انفسنا فرصة للتأمل فى تجاربنا. بل إن الطلاب غالبا ما لا يتوقفون بعض الوقت ليسألوا أنفسهم لماذا هم يفعلون ما يفعلون، إذ نادرا ما يسألون أنفسهم عن إستراتيجياتهم التعلمية أو يقيمون كفاءتهم فى الأداء.

٦ـ الكفاح من أجل الدقة:

إن الرجل الذى يرتكب غلطة ولا يصلحها يكون كمن قد ارتكب غلطة أخرى كما يقول كونفوشيوس. فالوصول إلى الدقة فى أعلى مستوياتها رهان استراتيجى للتفكير الناقد. وهنا يجب على التربية أن تمكن الناشئة من عادات العمل المستمر من أجل الوصل إلى معرفة محكمة تتصف بالدقة والرصانه بعيدا عن التهور والتسرع. وهذا النوع من التفكير يذكرنا بقول ماريوكومو، وهو كاتب خطابات وسياسى بارز، إن الخطابات التى أكتبها لا تنتهى أبدا، ولا يوقفنى عن الاستمرار فى العمل عليها سوى موعد إلقائها. فالدقة هى شرط أساسى من الشروط الباعثة على بناء الروح النقدية فى الفرد وتمكينه من انتاج معرفة عالية الجودة فائقة النوعية.

٧ـ التساؤل وطرح المشكلات:

كثيرا ما تكون صياغة مشكلة ما أكثر أهمية من حلها، فإيجاد الحل قد يكون مجرد مهارة رياضية أو

تجريبية. أما طرح أسئلة واحتمالات جدذدة والتمعن فى مشكلات قديمة من زاوية جديدة فذاك يتطلب خيالا خلاقا ويبشر بتقدم حقيقى كما يقول ألبرت آينشتاين. ومن هنا يتوجب علينا أن نعلم الأطفال فن التساؤل وطرح المشكلات وإعادة بنائها. والأطفال أحيانا يطرحون مشكلات افتراضية تتميز بالأسئلة التى تبدأ بكلمة"إذا":

- ماذا تعتقد أنه سيحدث إذا....؟

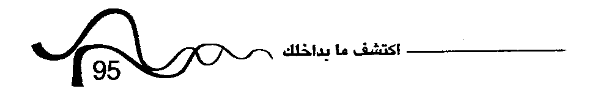
- إذا كان هذا صحيحا فماذا سيجدث إذا.....؟

- أما السائلون المحققون فيعرفون التضاربات والتناقضات والظواهر القائمة فى بيئتهم ويسبرون غور الأسباب الدافعة لها:

- لماذا تخرخر القططـ؟

- إلى أى ارتفاع تستطيع الطيور أن تطير؟

- لماذا ينمو شعر رأسى بسرعة بينما ينمو شعر ذراعى وساقى ببطء؟



- ماذا سيحصل إذا وضعنا سمكة مياه مالحة فى حوض مياه عذبة؟

- ماهى الحلول الممكنة للنزاعات الدولية غير الحروب؟

٨- تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة:

توظيف المعرفة والاستفادة منها شكل متقدم من اشكال الذكاء المرتبط بعادات العقل. وهذا ينسجم مع قول توماس أديسون " لم أقع فى الخطأ أبدا لأننى تعلمت من التجارب. فالناس الأذكياء يتعلمون من التجارب، وعندما تواجههم مشكلات جديدة محيرة تراهم يلجأون إلى ماضيهم يستخلصون منه تجاربهم، وغالبا ما تسمعهم يقولون هذا يذكرنى بـ... إنهم يوضحون ما يفعلون حاليا بمقارنته بتجارب مشابهة مرت بهم فى الماضى، أو بالإشارة إلى تلك التجارب.

وكثيرا مانجد الطلاب يبدأون كل مهمة جديدة وكأنها تعالج لأول مرة، ونجد المعلمين يشعرون بالجزع

عندما يذكرون الطلاب بأنهم سبق لهم أن حلوا مسألة مماثلة: لكن الطلاب لا يتذكرون بل يبدو عليهم وكانهم لم يسمعوا بها أبدا رغم أنهم كانوا يعملون على حل مسألة من نفس النوع! لذا يبدو الأمر وكأن كل تجربة سابقة قد وضعت فى كبسولة فانقطع الاتصال بينها وبين ماجاء فى الأوقات الماضية أو ما سيجىء فى قادم الأيام. وتفكيرهم هذا هو ما يدعوه علماء النفس "المعرفة العرضية للواقع"(فورشتاين، راند، هوفمان، ميللر ١٩٨٠) أى أن كل حدث من أحداث الحياة منفصل عن غيره ومنعزل بحيث لا يبقى له أى ارتباط بما قد أتى فى ما مضى ولا علاقة له بما قد يأتى فى المستقبل. أى أن ما يتعلمونه موضوع فى كبسولة محكمة الإغلاق بحيث يبدون غير قادرين على استخلاص النتيجة من حادث وتطبيق ذلك فى سياق آخر.

٩- التفكير والتوصل بوضوح ودقة:

تركز هذه العادة على أهمية التواصل اللغوى وهذا يذكرنا بقول فولتير المشهور: " إذا أردت أن

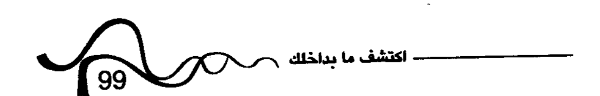
تحاورنى فحدد مفاهيمك " وهذا إشارة منه إلى أهمية التوصيل الدقيق والجيد لعملية المعرفة أو للأفكار التى يريد المرء إيصالها إلى الآخرين.

وهنا تلعب مقدرة المرء على تهذيب وتشذيب اللغة دورا مهما فى تعزيز خرائطه المعرفية وقدراته على التفكير النقدى الذى يشكل القاعدة المعرفية لأى عمل ذى فاعلية ونجاعة. ومن شأن إثراء تعقيدات اللغة وتفاصيلها الخاصة فى آن معا أن ينتج تفكيرا فاعلا. فاللغة والتفكير أمران متلازمان جوهريا، ولا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض. واللغة الغامضة ماهى إلا انعكاس للتفكير المضطرب، ولذا فإن الناس الأذكياء يكافحون من أجل توصيل ما يريدون قوله بدقة سواء أكان ذلك كتابيا أم شفويا، جاهدين ما استطاعوا كى يستعملوا لغة دقيقة وتعبيرات محددة وأسماء وتشابهات صحيحة. يكافحون من أجل تجنب الإفراط فى التعميم والشطط والتشويه ويسعون بدلا من ذلك إلى دعم مقولاتهم بإيضاحات ومقارنات وقياسات كمية وأدلة.

١٠ـ استخدام الحواس:

يجرى التأكيد فى هذا المستوى على أهمية توظيف الحواس وتنمية القدرات الحسية للمرء فى عملية بناء المعرفة. فبعض الطلاب يقضون مسيرة الدراسة والحياة غافلين عن طبيعة المواد والأنغام والأصوات والأنماط الألوان التى تحيط بهم من كل جانب، فى بعض الأحيان يخشى الأطفال لمس الأشياء أو توسيخ أيديهم، بينما لا يريد بعضهم أن يلمس شيئا ما مخافة أن يكون موحلا أو قذرا، ولذلك فإنهم يعملون فى إطار ضيق من الاستراتيجيات الحسية لحل المشكلات راغبين"فقط فى وصف ما ينبغى عمله دون توضيح عملى أو فعل تنفيذى" أو" يريدون أن يستمعوا دون أن يشاركوا.

وهنا يجب التأكيد على أهمية بناء الحس النقدى عند الفرج وعند الناشئة لأن المعرفة لا تقوم إلا بمعطيات الحس وما يوجد فى العقل هو منظومة إدراكات حسية قام بتحويلها إلى أنماط ذهنية



وفكرية ومتقدمة. والغاية هنا هى كيف نوظف مدركاتنا الحسية توظيفا خلاقا فى عملية بناء المعرفة وهذه هى أحدى أم العادات والمهارات التى يجب على العقل الناقد أن يكتسبها.

١١ـ الخلق والابتكار:

المستقبل ليس مكانا نحن ذاهبون إليه بل مكان نحن نبنيه كما يقول جون سكار. فمن طبيعة الناس الخلاقين أنهم يحاولون تصور حلول للمشكلات بطريقة مختلفة متفحصين الإمكانات البديلة من عدة زوايا، ويقدمون عل المخاطر وكثيرا ما يوسعون حدودهم المدركة، إنهم منفتحون على النقد ويقدمون منتجاتهم للآخرين كى يحكموا عليها ويقدموا تغذية راجعة لمبدعيها الذين يبذلون كل جهد ممكن لتهذيب أساليبهم والارتقاء بها.

لا يعجبهم البقاء فى الوضع القائم بل يثابرون من أجل تحقيق المزيد من الطلاقة والتفصيل والجدة

والبساطة والحرفية والكمال والجمال والتناغم والتوازن. ويعتقد بعض الناس أن الخلاقين يولدون هكذا "وأن هذه الموهبة موجودة فى موروثاتهم الجينية وكروموسوماتهم". ولكن الحقيقة هى أن الابتكار والابداع عادة ذهنية وعقلية مرهونة بالوسط الذى يعيش فيه الطفل، وأنه يمكن لنا عبر التجربة والممارسة والتعليم أن نجعل الطفل قادرا على الابتكار والابداع وأن نجعل من الابداع فطرة فى الإنسان عبر التجربة والعمل.

١٢ـ الدهشة والرهبة:

إن أجمل تجربة فى العالم هى التجربة التى يكتنفها الغموض والإبهام كما يقول ألبرت آنشتاين. إذ لا يكتفى الناس الفاعلون بتبنى موقف "أناأستطيع" بل يضيفون إليه موقف "أنا أستمتع". وتجدهم يسعون إلى المشكلات ليحلوها لذواتهم وليقدموا تلك الحلول للآخرين، ويبتهجون لتمكنهم

من وضع مشكلات ليحلوها بأنفسهم. وتبلغ متعنهم فى مواجهة تحدى حل المشكلات ذروتها لدرجة أنهم يسعون وراء المعضلات والأحاجى التى قد تكون لدى الآخرين، ويستمتعون بإيجاد الحلول بأنفسهم ويواصلون التعلم مدى الحياة. فنحن نريد طلابا لديهم حب الاستطلاع والتواصل مع العالم من حولهم والتأمل فى التشكيلات المدهشة، طلابا يشعرون بالانبهار أمام برعم يتفتح، والإحساس بالبساطة المنطقية للترتيب الرياضى فى طبيعة الشيء وفى بنيتها.

١٣ ـ المسؤولية والإقدام على مخاطرها:

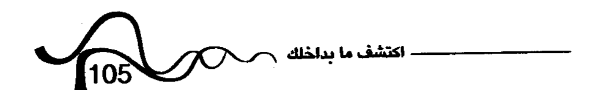
فى كل مرحلة من مراحل التطور الأمريكى كانت هناك مخاطر محسوبة، فالرواد الأوائل لم يخافوا من الفيافى، ورجال الأعمال لم يخشوا الفشل، والحالمون لم يخافوا من الإقدام على العمل.

■ ■ ■

خوارق
الذهن

تنبه الإنسان منذ فجر التاريخ إلى وجود ملكات ذهنية تكمن فى جوهره. وقد ظهرت هذه القدرات جلياً عند المتصوفين والأولياء وأصحاب البصيرة المشاهير، الذين دربوها فانتعشت لديهم ثم راحوا ينجزون المعجزات! وتبوؤا بها مناصب عالية على مرّ التاريخ.

وبالإضافة إلى تعاليمهم ومسالكهم الروحانية المختلفة، والتى تهدف إلى تنشيط النزعة الروحانية الأصيلة فى جوهر الإنسان، ظهرت من جهة أخرى تعاليم سحرية مختلفة تساعد الإنسان على استنهاض تلك القدرات الخفية، لكن بالاعتماد على مفاهيم منحرفة لا أخلاقية هدفها هو استنهاض تلك القدرات فقط، دون النظر فى تهذيب الإنسان أخلاقياً أو توجيهه نحو أغراض إنسانية أصيلة.



لكن رغم هذا كله، مرّت هذه التعاليم السحرية أيضاً بفترة انحطاط عبر العصور، وسقطت إلى مستوى الدجالين وكهنة المعابد والمشعوذين. فأدخلوا إليها معتقدات وتقاليد وطقوس مختلفة عملت على انحراف هذه التعاليم وتشويه مبادئها الحقيقية وابتعدوا بهذه العلوم السحرية عن الحقيقة تماماً. ولعبت تلك الطقوس القبيحة دوراً كبيراً فى ابتعاد الناس عن هذا المجال، فبغضها الناس واستبعدوا حقيقة وجودها ولحق العار بمن مارسها !. وكيف لا نحتقر تلك التعاليم السخيفة وطقوسها وشعوذتها الموروثة من عصور غابرة والتى أصبحت بالية وخالية من المصداقية؟. كيف يمكن لأحدنا، فى القرن الواحد والعشرين، أن يتعامل مع تعاليم ووصفات غير إنسانية ولا حضارية مثل عملية سلخ جلود عشرة ضفادع من أجل صنع طاقية إخفاء ! أو رسم إحدى الأختام أو الطلاسم على ورقة ونقعها فى كوب ماء وشربها من أجل تنشيط الذاكرة ! وغيرها من

خزعبلات صنعها الدجالون والمشعوذون المزوّرون؟!.
كيف يمكننا أن نتعامل مع تعاليم سحرية تستخدم الأختام والطلاسم، وإقامة الطقوس السحرية المختلفة، واستخدام مصطلحات مثل: العصا السحرية، المرآة السحرية، ضرب المندل، تحضير الأرواح والشياطين، وطرد الشيطان، والتسخير والاستخارة... وغيرها من مصطلحات بالية تستند إلى مفاهيم قديمة طوى عليها الزمن ولم تعد ترقى إلى مستوى واقعنا العصرى المتحضّر؟!.

لكن فى النهاية، وجب علينا أن نعترف بحقيقة لا يمكن إنكارها أو تجاهلها. إن تلك المصطلحات التى استخدمت عبر العصور، رغم مظهرها القبيح الذى لم يعد يناسب عصرنا الحالى، إلى أنها تشير إلى جزء من حقيقة واقعية لكننا لم نفطن لها. لأنها تمثّل عالم آخر غير مرئى.. واقع آخر على المستوى ألجزيئى.. ليس عالم أرواح وأشباح وغيرها من كائنات خيالية.. بل عالم يملأه حقول طاقة مختلفة..

أشكال ومجسمات بايوبلازمية مختلفة الأنواع.. هذه الحقول والمجسمات تخفى فى طياتها معلومات معيّنة يمكن استخلاصها وإدراكها عن طريق قنوات عقلية خاصة.. إننا أمام عالم أفكار ومعلومات ورسائل خفية لا يستوعبها سوى عقلنا الخفى (العقل الباطن) الذى يتعامل معها ويتجاوب لها دون شعور منا بذلك.. هذا العالم الغير مدرك ليس له حدود زمنية ثابتة.. يمكن أن ينحرف فيه الزمن.. فيمكن لمن يتواصل مع هذا العالم أن يتوجّه إلى الخلف أو الأمام والحصول على معلومات ليس لها حدود.. هذا العالم الغير ملموس تختلف مفاهيمه تماماً عن تلك التى اعتدنا عليها.. ويتعامل العقل مع هذا العالم الغامض من خلال قنوات حسية خاصة يملكها الإنسان لكنه يجهل كيفية استخدامها وتنشيطها.. لأنه لم ينشأ على معرفتها.. فيستبعد حقيقة وجودها.. خاصة بعد أن لطّخ هذا المجال بصورة قبيحة ارتبطت بالسحرة والمشعوذين والدجالين..

مما جعله محرّم من جميع السلطات، الدينية والعلمية والأمنية.. مع أن الحقيقة هى غير ذلك.. رغم أنه يشكّل مجال دراسة يكاد يكون الأنبل والأكثر فتنة للقلوب.. لأنه المجال الوحيد الذى وجب على ممارسيه أن يتصفوا بدرجة عالية من الروحانية والصفاء الفكرى والزهد.. هذه شروط أساسية من أجل التواصل مع العقل الكونى.. هذا الكيان العظيم الذى هو جوهر الإنسان.. مصدر الإنسان وفناؤه.

يمكن أن تتجلّى القدرات العقلية الخارقة بالمظاهر التالية:

الاستبصار

وهو القدرة على رؤية أحداث أو أشياء أو أشخاص، ليس بواسطة العين العادية، إنما بحاسة داخلية يشار إليها بـ"العين الثالثة". هذه القدرة ليس لها مسافة محدّدة تلتزم بها، فيمكن أن تتجلى برؤية شخص أو حادثة فى غرفة مجاورة، أو رؤية شخص

أو حادثة على بعد آلاف الكيلومترات، لكن فى كلا الحالتين، هى عملية رؤيا خارجة عن مجال النظر العادى.

الجلاء السمعى

هو قدرة الحصول على معلومات عن أحداث أو أشخاص من خلال حاسة سمعية داخلية، ليس لها علاقة بحاسة السمع التقليدية. وقد تأتى بشكل همسات محببة جميلة، كألحان موسيقية أو أجراس أو غناء. ويمكن أن تأتى على شكل طرقات قوية على الخشب أو الحديد مثلاً، أو صفّارة إنذار أو أى صوت مزعج آخر يعمل على لفت الانتباه. وأحياناً كثيرة، بدلاً من أن يأتى الصوت من داخل الذهن، يتجلّى بشكل واضح مما يجعله مسموع عن طريق الأذن، فيبدأ الشخص بالالتفات حوله فلا يرى شيئاً. ولهذا الصوت مظاهر كثيرة، فيمكن أن يتشابه لصوت الشخص المعنى، مع اختلاف فى النبرات

والسرعة والتعبير. ويمكن أن يكون صوت أشخاص آخرين. وقد تبدو نبرة هذا الصوت سلطوية أو تحذيرية أو تشجيعية، ويمكن أن يتخذ نبرة عاطفية حنونة، أو نبرة عاقلة منطقية واقعية.

الشعور باليقين من أمر معيّن

هذه الحاسة هى الأكثر شيوعاً بين الناس. يمكن أن تتجلّى بظهور فجائى لجواب على سؤال معيّن (ذكرناها سابقاً)، ويمكن أن يظهر كإنذار مسبق بحصول حادثة معيّنة أو خطر ما، أو المعرفة المسبقة لنتيجة عمل ما. غالباً ما يترافق مع هذا الشعور، (خاصة قبل حصول شىء غير محبّب)، انفعالات فيزيائية أو جسدية، كشعور غريب فى منطقة القلب، أو إحساس غريب فى المعدة (البطن)، أو تنميل الجلد (الشعور بوخزات خفيفة فى الجلد)، وغيرها من إحساسات جسدية مختلفة باختلاف الأشخاص. وقد تأتينا المعلومات فى هذه الحالة على شكل فكرة عادية، تخطر فى الذهن بطريقة

عادية، كما باقى الأفكار، وهذا ما يجعلنا نخلط بينها وبين الأفكار العادية، فلا نعطيها أهمية بالغة لأننا نعتبرها كأى فكرة عاديةأ خرى.

قدرة الإدراك بواسطة "الذوق" و"الشم"

هذه القدرات هى الأقلّ شيوعاً بين البشر، لكنها مشابهة لتلك التى عند الكلاب والكائنات الأخرى.

التخاطر وتوارد الأفكار

هى عملية انتقال الأفكار من شخص لآخر على المستوى اللّاوعى، دون أن يشعران بذلك. أو على المستوى الواعى، كعملية قراءة الأفكار، أو التحكّم عن بعد (برمجة عقول الآخرين).

القدرة على إدراك عوالم أخرى

هى القدرة على الإنتقال إلى عوالم غريبة، أو رؤية كائنات غريبة، خارجة عن منظومتنا الحياتية. وهذه الكائنات قد تشمل أشخاص فارقوا الحياة، أرواح مرشدة، ملائكة، جنّ، وكائنات أخرى.

يمكن عن طريق حمل شىء معيّن فى اليد، استخلاص المعلومات عن هذا الشىء أو معلومات عن صاحب هذا الشىء، مهما كان بعيداً.

وقد تأتى هذه المعلومات بشكل انطباعات مرئية أو صوتية أو أفكار أو شعور مشابه لشعور صاحب الشىء.

تجاوز حاجز الزمن

هذه القدرات ليست محدودة ضمن حاجز مكانى أو زمانى محدّد. أى أنه ليس لها مسافة محدودة، كما رأينا. لكن بنفس الوقت، فهى تجتاز الحاجز لزمنى أيضاً. حيث يستطيع الشخص النظر إلى الأمام والوراء فى الزمن بنفس الوقت !.

الإدراك المسبق

هو القدرة على معرفة حادثة قبل حصولها. وقد تتجلّى هذه القدرة أثناء الصحو، أو النوم (الحلم).

ويمكن أن تتخذ أى شكل من الأشكال الإدراكية التى ذكرناها سابقاً.

الإدراك الإسترجاعى

هو القدرة على معرفة معلومات تفصيلية معيّنة عن حادثة حصلت فى الماضى، دون الاستعانة بأى من الوسائل التقليدية المعروفة. ويمكن أن تتخذ أى شكل من الأشكال الإدراكية التى ذكرناها سابقاً.

قدرة التأثير على الأشياء بواسطة الفكر

هى القدرة على إحداث تغييرات فى حالة الأشياء الفيزيائية بواسطة الفكر، وتتجلّى هذه القدرة بجعل الأشياء ترتفع فى الهواء أو تتحرّك من مكان إلى آخر، أو حتى تختفى من مكانها وتظهر فى مكان آخر ! أو اختراق الجدران، أو يمكن أن تتجلّى بالقدرة على إجراء تغييرات واضحة فى محلول كيميائى معيّن ! أو غيرها من أمور وإنجازات مخالفة للقوانين الفيزيائية المألوفة.

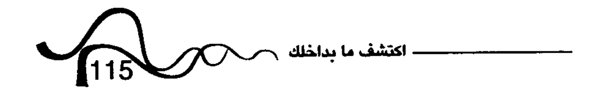
الارتفاع فى الهواء

القـدرة على الارتفـاع عن الأرض دون الاعـتـمـاد على أى وسيلة فيزيائية معروفة.

القـدرة على إحـداث تغـيـرات بـايولوجـيـة وجـسـدية والتـحكم بوظائف الأعـضـاء الجـسـدية وتجاهل الألم، عن طريق الفكر:

تجلّت هذه القدرة فى مذاهب صوفية مختلفة عند جميع الشعوب. وتتمثّل هذه القدرة بمظاهر مختلفة كالمشى على النار عارى القدمين أو غرس السيوف فى أماكن مختلفة من الجسم أو التحكّم بوظائف الأعضاء الجسدية المختلفة كإبطاء عملية التنفّس أو ضربات القلب أو تقوية جهاز المناعة أو غيرها من وظائف جسدية أخرى ! كل ذلك عن طريق طاقة الفكر !.

- نالت هذه الظواهر العقلية الغير مألوفة اهتمام رجال العلم البارزين منذ بدايات العصر التنويرى فى



أوروبا، بعد أن تحرر الفكر الإنسانى من سطوة الكنيسة ورجالها. ونظر إليها لأوّل مرّة كموضوع بحث متحرر من التعاليم الصوفية والسحرية التى طالما التزمت بها بشكل صميمى. وأخضعت للبحوث العلمية والتجارب المخبرية المستقيمة، وقد ظهرت مذاهب علمية كثيرة تتناول هذه الظواهر. كل مذهب ينظر إليها من زاويته الخاصة والمناسبة. وسوف نتناولها فى الجزء القادم من الكتاب، نذكر منها:

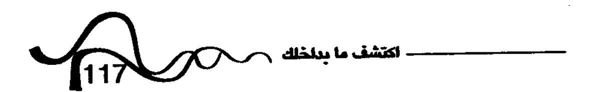
مذهب التنويم المغناطيسى

سنقوم بدراسة هذا المذهب العلمى منذ أن دخل إلى العالم الأكاديمى على يد الطبيب النمساوى فرانز أنتون ميزمر (١٧٣٤م - ١٨١٥م). ثم دراسات البروفيسور أليستون، من جامعة لندن (١٧٩١م - ١٨٦٨م). والطبيب جيمس أسدايل، مدير أحد المستشفيات الهندية فى كالكوتا. (١٨٠٨م - ١٨٥٩م). وجيمس برايد (١٧٩٥م - ١٨٦٠م).

بالإضافة إلى علماء بارزين مثل: ليبالت، غريغورى، شاركوت، ريشيه، بيرنهايم، غورنى، جانيت، دى روكاس، شرينك نوتزنغ، ميلنى، برامويل، بويراك، ألتروز، وغيرهم من رجال علم شاركوا بدراساتهم المختلفة فى كشف الستار عن خفايا الإنسان وقدراته الفكرية الهائلة.

مذهب الأبحاث الروحية

فى العام ١٨٨٢م، أسّست جامعة كامبردج البريطانية، ما سميت بـ"جمعية بحث القدرات الروحية" The Society for Psychical Research. وكان أول رئيس لهذه الجمعية أحد الشخصيات المشهورة فى المجتمع الأكاديمى، هنرى سيدغويك، البروفيسور فى الفلسفة الأخلاقية فى جامعة كامبردج. وكان هدف هذه الجمعية كما جاء فى التقرير الذى نشرته عام تأسيسها - هو دراسة الظواهر الخارقة والروحية المختلفة من غير أحكام مسبقة، وبالروح الحيادية ذاتها التى مكّنت العلم من



دراسة مختلف الظواهر الطبيعية الأخرى بشكل دقيق.
ومن نتائج هذا الاهتمام، تم تأسيس "الجمعية الأمريكية للأبحاث الروحية " American Society of Psychical Research، فى ولاية بوسطن عام ١٨٨٥م، وقد استقطبت أيضاً شخصيات لامعة فى دنيا العلم مثل عالم النفس والفيلسوف القدير وليم جيمس.

مذهب الباراسيكولوجيا

كانت الدراسات، التى تناولها مذهب الأبحاث الروحية، فى بدايات دخولها إلى رحاب الظواهر الماورائية، ولم يتمكن هؤلاء العلماء الروّاد من التمييز بين القدرات الفكرية والظواهر الماورائية المختلفة، ولم يتوصّلوا إلى تلك التصنيفات التى نعرفها اليوم. فكانت دراساتهم تشمل:

١. التخاطر

٢. التنويم المغناطيسى

٣. الحساسية الإدراكية

٤- سماع أصوات أو مشاهدات لكائنات غريبة

٥- التعامل مع الأرواح

٦- معرفة أحداث ماضية أو غيبية.

هذه الدراسات لم تتخذ شكلاً مختلفاً (أكثر تقدماً) إلا بعد حولى أربعة عقود.

فى العام ١٩٢٧م، انتقل عالم النفس الاجتماعى وليم مكدوغل إلى جامعة ديوك فى ولاية كارولاينا الشمالية، ليصبح رئيساً لقسم علم النفس فيها. وانتقل إلى القسم نفسه عالم بيولوجيا النبات المعروف جوزيف راين، الذى يعدّ المؤسس الحقيقى لعلم "الباراسايكولوجيا"، فقام راين وزوجته لويزا الدكتورة المعروفة، والبروفيسور ماكدوغل، بدراسة ظواهر القدرات العقلية بشكل مكثّف، وأدّت جهودهم إلى إنشاء أول مركز أبحاث تجريبية للدراسات الباراسيكولوجية فى العالم، وهو مختبر الباراسيكولوجيا فى جامعة "ديوك" عام ١٩٣٤م.

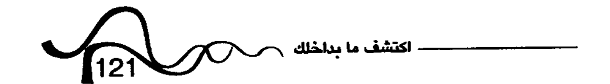
ومنذ ذلك الوقت استمرّت وتكثّفت الدراسات حول ظواهر فكرية مختلفة، على المستويين النظرى والتجريبى. وأصبح هناك الآن، العشرات من الجمعيات والمختبرات العلمية والأكاديمية فى مختلف أنحاء العالم، تهتم بدراسة مختلف الظواهر الباراسيكولوجية، وقد توصّلت هذه المختبرات إلى اكتشاف حقائق كثيرة لها أهمية بالغة فى خدمة الإنسان والبيئة وغيرها من استخدامات إنسانية أخرى، لكن للأسف الشديد، معظم هذه الحقائق الجديدة لازالت سريّة، لأسباب كثيرة استراتيجية أو عسكرية أو حتى دينية أو أيديولوجية، أو غيرها من أسباب سخيفة لا ترتفع إلى مستويات إنسانية وأخلاقية حقيقية.

العلوم الوسيطية الاستراتيجية

التى انبثقت من الاتحاد السوفييتى. أدّت التسريبات التى حصلت فى الستينات من القرن

الماضى إلى كشف الستار عن الآلة الوسيطية العملاقة التى نشأت داخل الستار الحديدى. والذى ميّز العلوم السوفيتية عن العلوم الوسيطية الغربية هو أن السوفييت كانوا يبحثون فى سبل الاستفادة منها لمآربهم الاستراتيجية المختلفة. بينما العلوم الوسيطية الغربية كانت لاتزال تقيم أبحاث ودراسات مختلفة وتبذل جهود مضنية، ليس من أجل الاستخدام بل من أجل إثبات هذه الظواهر التى واجه الباحثون فيها معارضة شرسة من قبل المؤسسات الدينية والعلمية على السواء.

فلم ترقى البحوث الغربية إلى مستوى البحث فى طريقة استخدام هذه القدرات، بل كانوا لازالوا فى مستوى محاولة إثبات وجودها !. وهذا الذى جعل روسيا تسبقهم وتتقدّم عنهم فى هذا المجال مسافة نصف قرن تقريباً !. من أهم الرجال الذين شاركوا فى إنشاء هذا المذهب العلمى (المنافى تماماً للفكر الشيوعى السائد فى حينها).



القـدره الإبداعيـة:

هل تعلمـون ان اغلب البـشـر يفكرون فى نطاق المألوف بنسبـه ٩٨ ٪ ونطاق الغيـر مـألوف (الابداع) بنسبـه ٢ ٪ فقط ولذلك اغلب الناس لا يبدعون ولا يتـقـدمـون، ومن منطلق الحـرص على التـقـدم والاسـتـمـرار علينا ان ننمى من قدراتنا الابداعيـه وهناك الكثيـر من التمـارين التى تقـوى الحـاسـه الابداعيه لدينا ومن هذه التمارين:

. تمرين الاستخدامات المختلفه:

١ ـ هيئ عـقلك اولاً وابعـده عن اى مـشكله أو صراعات.

٢ ـ اجلس فى مكان هادئ بدون مقاطعات ان امكن.

٣ ـ احضر اى شىء تستخدمه فى حياتك العامه وابدء فى تدوين عشر استـخدامات مختلفه عن الاستخدام الرئيسى له فمثلاً نختار القلم ونبدأ فى

ذكر استخدامات مختلفه له عن استخدام الكتابه مثل (التسطير به ـ وضعه على الورق حتى لايقع ـ اضعه فى جيب القميص للتزيين ـ..........) والكثير والكثير من هذه الادوات.

٤ ـ مع مرور الوقت وتغيير الادوات نبدأ بزياده الاستخدامات فتره بعد فتره حتى نحصل على تفكير ابداعى قوى.

ـ تمرين ماذا يحدث لو:

١ ـ اجلس فى مكان هادئ بعيد عن الضوضاء ان امكن.

٢ ـ احضر ورقه وقلم.

٣ ـ ابدأ بالتفكير فى ظاهره معينه تحدث فى الكون وابدأ فى تدوينها فى الورقه واكتب بجانبها ماذا يحدث لو؟.

٤ ـ تم فكر فى ماذا يحدث لو تغيرت بعض معطيات هذه الظاهره فمثلاً نأخذ ظاهره سطوع

الشمس ونبدأ فى تخيل ماذا يحدث لو (اصبحت الشمس بلون بنفسجى مثلاً - اقتربت منا جداً - اصبحت مثلثه الشكل - اختفت من الوجود -........).

٥ - نبدأ بتدوين هذه الافتراضات الغريبه والمختلفه حتى وان كانت خياليه فالاصل ان تكون الافتراضات خياليه ونبدأ بالأجابه على هذه الاسئله بطريقه خياليه ايضاً وفكاهيه.

مثال على التمرين:ماذا يحدث لو؟

- اصبحت كل الاشجار قصيره القامه.

(لن تجد الطيور اى مكان لتعيش عليه - لن نجد ما يحمينا من الشمس -........).

- اصبحت كل الجبال من الشيكولاته.

(سوف آكلها كلها - ستعيش فيها الحشرات -........).

- استيقظت يوماً ووجدت نفسك وحيداً فى هذه الدنيا.

(سوف اتعلم قياده الطائرات للسفر للخارج - سوف اتعلم صناعه الروبوتات لتؤنس وحدتى -..............).

٦ ـ من الهام جداً ان يصحب هذا التمرين تخيل كبيراً منك ويا حبذا لو تتخيل هذه الافتراضات وكأنها صوره امامك، فكما قلنا سابقاً فالعقل يفكر بالصور.

شحذ المهارات الفكرية يعزز قدرات العقل البشرى

عشر جولات من التمارين المخصصة لتطوير المهارات الذهنية، والذاكرة، وسرعة معالجة المعلومات، تؤخر عملية «الانحدار العقلى» للناس من الاعمار المتوسطة والمسنّين، وفقا لأول دراسة تبرهن على ان شحذ المهارات الفكرية يمكنه ان يعزز قدرات الذهن على غرار ما تفعله التمارين الرياضية فى حماية الجسم وتقويته.

وقال باحثون فى جامعة الدولة فى بنسلفانيا، برئاسة شيرى يوليز، البروفسورة فى السلوك البشرى، ان التمارين الذهنية لها فوائد كبرى ابعد مدى من تلك المهارات التى اكتسبها المتطوعون

المشاركون فى التجربة، اذ اظهرت الاختبارات ان البالغين الكبار فى السن الذين نفذوا تمارين اساسية تبعتها جلسات اخرى، كانوا اسرع ثلاث مرات من الآخرين الذين مروا بالتمارين الابتدائية فقط، عندما تعلق الأمر بالنشاطات فى الحياة اليومية مثل التفاعل مع اشارات المرور، أو البحث عن ارقام الهواتف فى دليل الهاتف، أو التدقيق فى مكونات محتويات قنينة الدواء.. وهذه سمات تحدد الفروق بين من يستطيع العيش مستقلا ومن يحتاج الى الاعتماد على مساعدة من الآخرين. وتفترض الدراسة ان فوائد جمة يمكن ان تجنى من تمارين شحذ الذهن، لأن جولات التدريب القصيرة ادت الى استمرار جنى الفوائد لفترات قادمة تمتد الى خمس سنوات لاحقة! وهذا الامر يشابه ذهاب شخص ما الى ملعب رياضى للجمناستك لمزاولة التمارين الرياضية بداية العام المقبل لفترة اسبوعين، ليظل محافظا على لياقته البدنية حتى عام ٢٠١٢.

ودرس الباحثون ٢٨٠٢ شخص من البالغين الأصحاء من مختلف الشرائح كان معدل اعمارهم ٧٣ عاما. وقال مايكل مارسيسك الذى شارك فى الدراسة انها «اثبتت فوائدها لأى شخص مهما كان موقعه» التعليمى أو الاجتماعى.

خطأ الاهتمام بمهام متعددة

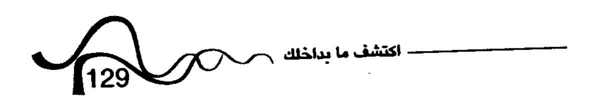
الاستماع إلى الموسيقى أثناء الاستذكار نموذجا:

وفق نتائج تتبع عمل الدماغ بدقة، وخلافاً لما يُمارسه البعض لتفتيح الذهن، فإن الاستماع إلى الموسيقى أثناء محاولة تعلم شىء علمى أو أدبى جديد، له أثر سلبى على خزن تلك المعلومات فى الدماغ وقدرة استحضارها لاحقاً. وفى محاولة منهم لإعادة الأمور إلى الطريقة الطبيعية بالدليل العلمى، يقول الباحثون النفسيون من جامعة كاليفورنيا بلوس أنجلس إن الحيرة الذهنية التى تعترى الإنسان جراء انشغال الدماغ بأداء مجموعة من المهام أثناء

التحصيل التعليمى الأكاديمى أو غير الأكاديمى، هى أمـــر يُؤثر بشكل سلبى على قـــدرات الدمـــاغ فى الاستيعاب، ويضطر آنذاك إلى استخدام أنظمة غير معـتـادة فى حـفظ المعلومـات. وأن أفـضل مـا يُمكن للمـرء فـعله كـى يرفع من قـدرته على اسـتيـعـاب مـا يُحـاول تـعلمـه وتذكـره لاحـقـاً، هو أن يبـذل تـركـيـزاً واهتـمـامـاً ذهـنيـاً دون أن يكون مـحـاطـاً بأى عـوامل تعمل على تشتيت أو تشويش الذهن.

وهذا البـحث يعـرض جـوانب طالما لا يتم التنبـه إليها حول دور الطب النفسى والتقدم العلمى المطرد فى أبحـاثه فى مدى استـفـادة النـاس بكافـة أطيـافهم منه فى جـوانب شتى من الحـيـاة العمليـة. والذى هو فى الواقـع عنصـر مـهم فى الفـهم والتـوجـيـه السـليم نحو كيفية تفاعل النفس والذهن مع مجريات أحداث الحياة اليومية فى حال التمتع بصحة نفسية جيدة وكذلك أيضاً فى حال اعتلالها ومرضها.

- النتيجة التى خلص إليها الباحثون وردت فى معرض شرحهم لدراستهم التى نشرت فى عدد أغسطس من مجلة الأكاديمية القومية للعلوم بالولايات المتحدة. ويقول فيها الدكتور راسل بولدراك المشارك فى البحث بأن على المرء إدراك أن الانشغال بأداء مهام متعددة يُؤثر بشكل عكسى على كيفية التعلم ومدى الاستيعاب فيه. وأن المرء حتى لو نجح فى التعلم واستيعاب المعلومة آنذاك، فإن العملية نفسها ستكون شاقة على الدماغ وغير سلسة ومرنة. والأهم أن محاولة استرجاع المعلومات تلك حين الحاجة إليها بعد ذلك لن تكون عملية سهلة. وأن عملية التعلم فى مثل تلك الظروف المشتتة للذهن، وخاصة للأمور التى تتطلب تركيزاً ذهنياً بالعادة كمسائل الرياضيات أو فهم الشعر القديم كالذى لشكسبير، لأن الأمر سيتطلب من الدماغ، كى ينجح فيها، أن يستخدم طرقاً ذهنية وأنظمةً دماغية



مختلفة عن تلك المعتاد استخدامها فى تعلمها بشكل عام.

المشاركون فى الدراسة كانوا فى العشرينات من العمر. وخضعوا فى الدراسة إلى تجربة التعلم عبر اتباع أسلوب بسيط فى التقسيم والتصنيف مبنى على المحاولة والتخمين، التى إما أن يُصيبوا فيها وإما أن يُخطئوا. وطُلب منهم أن يقوموا بتخمينات ذهنية بعد أن أعطيت لهم عدة تلميحات من المعلومات فى بطاقات ذات أشكال مختلفة مقسمة إلى نوعين. وتعلموا محتوى معلومات نصفها دون أن يتعرضوا إلى أى تشتيت ذهنى، والنصف الباقى منها تعلموا محتواها أثناء تعرضهم لجملة من الأمور المشتتة للذهن وتركيزه، كالاستماع إلى أصوات ذات نغمات عالية أو منخفضة عبر سماعات وضعت على الأذنين.

وبالرغم من أن التشتيت والتشويش الذهنى لم يقلل من قدرتهم على تعلم الأمور المذكورة فى تلك

البطاقات، بدليل أنهم نجحوا فى إبداء التوقعات الصحيحة أثناء مراحل التجربة المقارنة بين كلا المجموعتين. مما يعنى أن الإنسان قادر على التعلم فى وجود تلك الظروف المشتتة. إلا أن ذلك التشتيت والتشويش قلل من قدراتهم على القيام بتكرار نفس المستوى من دقة الإجابة وتذكر المعلومات التى تم تعلمها، وذلك حينما سئلوا عنها لاحقاً. أى أنهم بالنتيجة لتلك الظروف الذهنية المشتتة أصبحوا أقل قدرة على تذكر ما تعلموه، مقارنة بذاكرة وإجابات من تعلموا نفس الأمور دون التعرض للتشويش أو التشتيت.

نشاط الدماغ التعليمى

- الذى قام الباحثون به فى تقييم آلية تعامل الدماغ مع الحالات المختلفة من الصفاء أو التشتيت الذهنى أثناء عملية التعلم، هو استخدام تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسى للدماغ وأنشطة مناطقه

المختلفة وهى تُؤدى وظائفها المتعددة. وهى تقنيات عالية ومعقدة، تستخدم مجالات مغناطيسية فى تحديد مستوى نشاط مناطق الدماغ تلك، ومدى الزيادة فى تدفق الدم المحمل بالأوكسجين إليها.

ومن هذه الطريقة فى تقييم أى من مناطق الدماغ التى تنشط ويتدفق إليها الدم بشكل أكبر، وبالتالى تستهلك كمية أعلى من الأوكسجين، تبين للباحثين أن هناك طريقين مختلفين فى حفظ المعلومات وخزنها فى الذاكرة فيما بين حالة الصفاء وبين حالة التشويش أثناء التعليم. وهو ما علق عليه الدكتور بولدارك بأن النتائج تدل على أن تعلم الحقائق والأفكار سيكون أسوأ حينما يتم ذلك فى حالات التشتيت والتشويه الذهنى.

ولإيضاح ما يقصد فإن الدماغ يستخدم، لحفظ المعلومات فى الذاكرة، نظامين مختلفين. وهو ما سبق لى عرضه فى موضوع الذاكرة بملحق الصحة للشرق الأوسط فى عدد الأسبوع الماضى. أحدهما

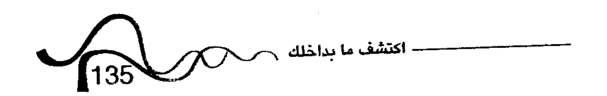
لحفظ معلومات الذاكرة التوضيحية declarative memory وهى المعلومات التى يبذل الإنسان جهداً واعياً فى تعلمها وحفظها كأرقام الهواتف ورقم رخصة قيادة السيارة وقصائد الشعر وغيرها. وهذا النوع هو الذى يتأثر لدى مرضى خرف الزهايمر من ناحية التذكر ومن ناحية القدرة على التعلم والحفظ فى الذاكرة. والثانى لحفظ معلومات الذاكرة الضمنية أو الإجرائية procedural memory، وهى مثل عناصر أداء المهارات كتعلم قيادة السيارة أو لعب التنس أو العزف على البيانو أو غيرهم من المهارات. وهذا النوع من المعلومات يتطلب تنشيط أماكن فى الدماغ غير تلك التى تُستخدم فى النوع الأول من الذاكرة. ولذا فإننا نلحظ بأن مرضى باركنسون يصعب عليهم تعلم مهارات إجرائية جديدة. والتشويش الذهنى بالأصوات كما يقول الدكتور بولدارك يُؤثر على عملية حفظ معلومات الذاكرة التوضيحية دون معلومات الذاكرة الإجرائية.

وأضـاف بأن منطقـة قـرن أمـون hippocampus فى الدماغ، التى يشبه شكلها فرس البحر، تلعب دوراً هامـاً فـى عـمليـة فـهـم وتحليل وخـزن واسـتـحـضـار المعلومـات من نـوع الذاكـرة التـوضـيـحـيـة. ولحـفظ المعلومـات، فى حـال عدم وجـود تشـتيت أو تشـويش، فإن هذه المنطقـة مـن الدمـاغ تُسـتخدم. أمـا فى حـال وجود تشويش وتشتيت للذهن، فإن منطقة قرن أمون لا تُستخدم، بل تُستخدم منطقـة أخرى تُدعى المنطقة المخططة striatum، وهى نفس المنطقة التى تُستخدم فى نظام حفظ معلومات اكتساب المهارات الإجرائية. وهى منطقـة تتأثر لدى مـرضى باركنسون، ولذا يقول الدكـتـور بولدارك بأن مــرضى باركنســون يـجـدون صعوبات فى تعلم المهارات الحركية العملية الجديدة، بينما لا يصعب عليهم تذكر الأحداث من الماضى.

ويقول بأننا بينا من نتائج التصوير الوظيفى لمناطق الدمـاغ المخـتلفـة بالرنين المغنطيـسى أن التـشـتـيت

والتشويش الذهنى يجبر الدماغ على استخدام المنطقة المخططة فى التعليم وحفظ المعلومات، بمعنى أنه يغير طريقة تعلم الإنسان والأنظمة الطبيعية فى الدماغ لحفظ المعلومات. أى يجبر دماغ المرء على سلوك طريق غير عادى لحفظ المعلومات الإيضاحية، مخصص بالأصل لحفظ المعلومات الحركية والمهارات وليس للمعلومات الإيضاحية.

واستدرك الباحثون بالقول إنهم ليسوا ضد فكرة التشويش الصوتى عند تعلم أشياء جديدة. فالاستماع إلى الموسيقى على حد وصفهم يُمكن أن يُعطى للناس طاقة وترفع من مستوى تنبههم، مثل أثناء ممارسة الرياضة البدنية. لكن عملية التلقى لأول مرة لمعلومات من النوع التوضيحى كالأرقام والمحاضرات العلمية أو الأدبية ومحاولة خزن معلوماتها فى الذاكرة، يتأثر بشكل سلبى بالاستماع إلى الموسيقى آنذاك. ويختصر الدكتور بولدارك نصيحته المستخلصة من نتائج الدراسة بأن يلتزم



المرء بالتركيز أثناء الدراسة والمراجعة كى يتم له الفهم والاستيعاب والحفظ للمعلومات، وبالتالى استحضارها، بطريقة طبيعية وسهلة.

■ ■ ■

أطلــق

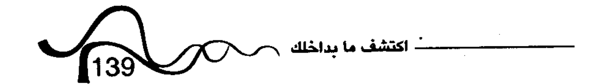
قدراتك الذهنية

- إذا كنت تتطلع لمستقبل أفضل فى عملك وفى كل مجالات حياتك، فدرب عقلك لكى تصبح عبقرياً لنجاحك فى العمل أطلق قدراتك الذهنية.

- إذا كنت شاباً، أو رجلاً أو شيخاً، تستطيع أن تطور عقلك، فعقل الإنسان مثل باقى أعضاء جسمه القابلة للنمو إذا أحسن الفرد تدريبها بصفة مستمرة..

تذكر هذه الحقائق والنعم فى صباح كل يوم جديد..

عقلك هو أرقى من أى عقل لسائر المخلوقات الأخرى، وله القدرة على جمع وتخزين كميات لا حصر لها من المعلومات، والعمل على معالجتها وتصنيفها وتخزينها بصورة فورية.



فأكثر من ٩٠٪ من قدراتنا العقلية متروكة دون استخدام. هذه القدرات تحتاج للتمرين والتدريب، حتى لو كنت ترى أن قدراتك العقلية ضعيفة، فإنه يمكنك أن تصبح يوماً من العباقرة. فالعبقرية قدرة مكتسبة، وليست وراثية، وهناك الكثيرون من العلماء، من قيل عنهم إنهم أغبياء، ولكنهم أصبحوا من أكثر العلماء شهرة مثل:

- نيوتن وصفه مدرسه بأنه غبى، وكان بليداً فى دراسته.

- توماس إديسون وصفته مدرسته فى المدرسة بسبب كثرة أسئلته قائلة: إن هذا الولد النحيل ضعيف العقل. وقد جلده والده فى طفولته نظراً لغرابة تصرفاته.

- اينشتاين كان شابا منطوياً، واعتبره مدرسوه بليد الذهن، ولم يكن متميزاً بالمرة، بالرغم من أنه قيل عنه بعد ذلك إنه أقوى عبقرية فى التاريخ.

ضع اسمك هنا

تناول ورقة وقلماً، واكتب اسمك ـ لا تتردد ـ اكتب أنك فلان كان يعتبره الآخرون... ولكنه يحمل فى داخله ما لم يره أقرب المقربين إليه.

الكمبيوتر وعقل الإنسان

متشابهان إلى حد كبير، ولذلك قم بإجراء هذه الصيانة للكمبيوتر الذى فى رأسك وتخيل أن عقلك مثل جهاز كمبيوتر وقم بالآتى.

أولاً: أفرغ الـ «Temp»

وهى بلغة الكمبيوتر عبارة عن ملفات تالفة تتجمع داخل الكمبيوتر، ومع الوقت وكثرة الاستخدام تؤدى لبطء حركة الجهاز وأحياناً لتعطيله.. وتشبه هذه الـ «Temp» الأفكار السلبية التى تترسب فى عقولنا، ولكنها تزحم عقولنا وتجعلها مشوشة، فتستنزف طاقتنا العقلية. وبتفريغ هذه الأفكار نكتشف أن عقولنا أصبحت أكثر نشاطاً وإيجابية.

ثانياً: «Defragment»

أى عملية ملء فراغات وتنظيم الحاسب مما يزيد من سرعة الحاسب وكفاءته.. وهى عملية هامة للعقل البشرى لأنه يحتاج للتنظيم والترتيب، الذى يبدأ بتحديد الأولويات والأهداف، والتى يجب أن تصبح واضحة، ومن ثم تنظيم الوقت والمجهود على أساس هذه الأولويات، فيعمل لخدمتها بكفاءة.

ثالثاً: «Refresh»

وهى عملية إعادة تنشيط الحاسب. ونقوم بإجرائها من وقت لآخر لتنشيط الحاسب، فالعقل البشرى فى احتياج دائم لإعادة التنشيط. فاحصل على وقت من الراحة لا تفكر فيه فى شىء، دع الأمواج الثائرة فى عقلك تهدأ، فاهدأ من مشاحنات العمل، ومن كل شىء آخر، مهما كانت أهميته. خذ نفساً عميقاً، وتخيل شيئاً جميلاً حولك، تخيل مثلاً نقاء المياه، وانعكاس لون السماء الزرقاء عليها..

كيف تشحن بطارية عقلك؟

- النوم فى ميعاد محدد والاستيقاظ فى ميعاد محدد يعملان على شحن بطارية العقل، وبالتالى ضمان أن تكون فى يقظة طوال يومك.

- مارس هواية تنمى قدراتك العقلية، وتكشف فيك عن مواهب جديدة.

- أعط وقتاً لمن تحبهم: قال أحد المفكرين «إن الحب طاقة مقدسة، وكأنه شريان الحياة للارتقاء بالنفس». الحب يمنح الطاقة ويجددها، ولذلك لا تفقد الاتصال بمن تحبهم، ومنهم زملاؤك فى العمل.

درب عقلك فى عملك

فمجال العمل فرصة خصبة لتدريب وتطوير قدراتك الذهنية..

- فإذا كنت تعمل فى مجال الحسابات أو التجارة أو المبيعات، حاول أن تقلل من استخدام الآلة الحاسبة ودرب عقلك على القيام بالعمليات

الحسابية المختلفة. ومع التمرين على هذا النوع من الرياضة العقلية ستكتشف أن العمليات الحسابية التى كنت تشعر بأنها صعبة، أصبحت سهلة وأصبح عقلك قادراً على إجراء عمليات حسابية أكثر تعقيداً، فهذه الرياضة تؤدى لتنشيط خلايا العقل وزيادة ذكاءك.

- وإذا كنت تعمل فى مجال السكرتارية فهو مجال خصب لتدريب الذاكرة، فأنت تحتاج لتمرين ذاكرتك بحفظ عدد أكبر من أسماء ومواعيد وتليفونات من تتعامل معهم.. فحاول التمرين على الحفظ بأن تردد المعلومة الجديدة الواردة إليك بصوت مسموع أكثر من مرة، فالصوت المسموع والتكرار يساعدان على الحفظ.

ويعتقد العلماء أنه يمكنك استرجاع المعلومات القريبة من بعضها البعض، بصورة أفضل، فمثلاً يمكنك استرجاع أسماء أعياد الميلاد فى شهر مارس، أسهل من حفظها بصورة عشوائية.

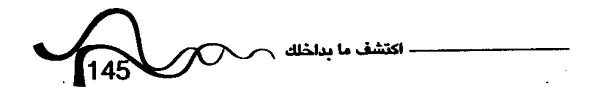
ويسهل عليك فى عملية الحفظ، أن تقوم بتقسيم ما تريد تذكره إلى أجزاء. فمثلاً إذا كنت تريد حفظ رقم هاتف مكون من سبعة أرقام فقسمه كالتالى ٤٠٠ ـ ٦٧ ـ ٥١ فيكون حفظه أسهل من ٠٥١٧٦٤٠٠.

راجع (استذكر) ما تعلمته. فالأبحاث الحالية تُظهر أن المراجعة تقوى الاتصالات بين الخلايا العصبية فى الدماغ، وبذلك يقوم العقل بنقل المعلومات من الذاكرة القصيرة الأجل، إلى الذاكرة طويلة الأجل.

اربط الأسماء بالصور الذهنية. بمعنى أن تقوم بعمل ربط بين الاسم وصورة شىء يقرب لك حفظ الاسم.

القدرة على الإبداع

رياضة العقل تؤدى إلى نموه وتنشيطه، ومن ثم تتولد لديك القدرة على الإبداع فى عملك. ومن هنا



تبدأ طريق التميز وتحقيق الطموح. فاعمل على تطوير قدراتك العقلية واعتنِ بذهنك فهو نعمة إلهية لنا نحن البشر، ولذلك لا تسمح للأفكار السلبية أن تتسرب إليه، وتعشش فيه، ولا لمشاحنات العمل أن تستنزف طاقته. فحافظ عليه نقياً وصافياً.

تذكر دائماً هذه الكلمات

- من يمكنه التحليق عالياً، لا يرضى أبداً بالزحف أرضاً.

- القوة تُولِّد قوة، والعقل المبتكر يولِّد التقدم.

- العبقرية هى القدرة على التطور الدائم.

تفكيرك يجلب لك أحداثاً من نوعه

١ - فكر فى الخير يتدفق الخير إليك وإذا فكرت فى الشر يأتى ذلك الشر فأنت رهينة ما تفكر فيه طوال اليوم.

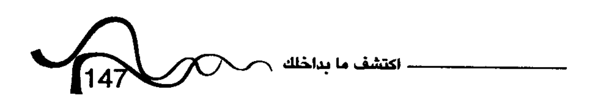
٢ - لا يجادلك عقلك الباطن إنه يرضى ويقبل بما يصدره إليه عقلك الواعى من أوامر فإذا

قلت لا أستطيع شراءها ربما تكون صادقاً ولكن تجنب أن تقول ذلك، انتق فكره أفضل وقل سأشتريها إن عقلى قبلها.

٣ ـ إنك تمتلك سلطة الاختيار عليك أن تختار الصحة والسعادة يمكنك أن تختار أن تكون ودوداً أو غير ودود اختر أن تكون متعاوناً ومرحاً وودوداً ومحبوباً سوف تجد العالم بين يديك هذه أفضل وسيلة لتنشئة شخصية رائعة.

٤ ـ إن عقلك الواعى هو بمثابة حارس البوابة وظيفته الرئيسية حماية عقلك الباطن من الانطباعات المظللة. اعتقد أن شيئاً طيباً يمكن أن يحدث ويحدث الآن إن قوتك العظيمة هى قدرتك على الاختيار فعليك باختيار السعادة.

٥ ـ الإيحاءات والعبارات التى يطبقها الآخرون ليس فيها القوة فى أن تضرك القوة الوحيدة



تتمثل فى مرونة تفكيرك، تستطيع أن ترفض الأفكار أو العبارات التى يطلقها الآخرون تجاهك إن لديك القدرة على أن تختار كيف سيكون رد فعلك.

٦ ـ راقب ما تقول عليك أن تنتبه لكل كلمة حتى لو كانت تافهة لا تقل أبداً إننى سوف افشل إننى سوف افقد وظيفتى لا أستطيع أن أدفع الإيجار إن عقلك الباطن لا يأخذ الأمر بشكل هزلى بل إنه يشرع فوراً لتحقيقه.

٧ ـ إن عقلك ليس شيطاناً ولا فيه قوة طبيعة الشر إنه يعتمد على كيفية استخدامك لقوى الطبيعة، استخدم عقلك فى جلب النعمة والشفاء للناس جميعاً فى كل مكان.

٨ ـ لا تقل مطلقاً لا أستطيع التغلب على الخوف استبدال تلك العبارة بالآتى: إننى لدى القدرة على فعل كل شىء من خلال قوة عقلى الباطن.

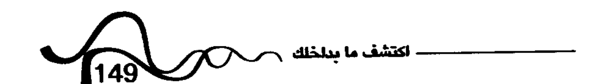
٩ ـ ابدأ فى التفكير من وجهة نظر الحقائق الأبدية ومبادئ الحياة وليس من وجهة نظر الخوف والجهل والاستسلام.

١٠ ـ أنت ربان سفينة نفسك (عقلك الباطن) وصانع مستقبلك تذكر أن القدرة على الاختيار وعليك باختيار الحياة والحب والصحة والسعادة.

١١ ـ أياً كان الشىء الذى يعتقده عقلك الواعى ويفترضه صادقاً فإن عقلك الباطن سيقبله ويشرع فى تحقيقه فعليك أن تعتقد فى الخير والسلوك السليم وجميع النعم التى وهبنا الله.

العقل الباطن يسيطر

١ ـ إن عقلك الباطن يسيطر ويتحكم فى جميع المعلومات الحيوية فى جسدك ويعرف الإجابة على كل المشاكل.



٢ ـ قبل توجهك للنوم أبلغ عقلك الباطن بطلب محدد وأثبت لنفسك قدرتك على صنع المعجزات.

٣ ـ أياً كان الشىء الذى يترك إنطباعاً فى عقلك الباطن فإنه يظهر على شاشة الأحداث والتجارب التى تمر بك ولذا فإنه يتعين عليك مراقبة كل الأفكار التى تدخل عقلك الواعى بعناية.

٤ ـ الفعل ورد الفعل قانون كونى إن فكرتك هى الفعل واستجابة عقلك الباطن لها هو رد الفعل عليك بمراقبة أفكارك.

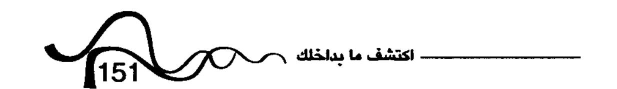
٥ ـ يرجع سبب الإحباط إلى عدم تحقيق الرغبات فإذا وضعت الرغبات والصعاب والتأخيرات فإن عقلك الباطن سوف يستجيب وفقاً لذلك كله، إنك تعوق تدفق الخير الذى لديك.

٦ ـ مبدأ الحياة سوف يتدفق خلالها بإيقاعية وانسجام إذا أدركت بوعى (إننى أؤمن بأنى قوة عقلى الباطن التى أعطتنى هذه الرغبة ننجزها الآن من خلالى) وهذا يقضى على كل النزاعات والصراعات.

٧ ـ إنك تستطيع التدخل فى الإيقاع الطبيعى لقلبك ورئتيك وأعضاء جسدك الأخرى من خلال القلق والتوتر والخوف عليك أن تربى عقلك الباطن بأفكار الانسجام والسلام والصحة وعندئذ ستصبح كافة وظائف جسدك تعمل بشكل طبيعى مرة أخرى.

٨ ـ اجعل عقلك الواعى منشغلاً دائماً فى توقع الأفضل وبالتالى ينسخ عقلك الباطن بصدق وأمانة تفكيرك المعتاد.

٩ ـ تخيل النهاية السعيدة أو الحل لمشكلتك اشعر بحركة الإنجاز وأن ما تتخيله وتشعره سيقبله عقلك الباطن ويشرع فى إحداثة.



١ ـ ذكر نفسك دائما ان قوة الشفاء تكمن فى عقلك الباطن.

٢ ـ اعلم ان الإيمان يشبه البذرة المزروعة فى الأرض فإنها تنمو وفقا لنوعها عليك ان تزرع الفكرة (البذرة) فى عقلك واسقها وسمدها بالتوقع وسوف تظهر وتخرج الى حيز الوجود.

٣ ـ ان الفكرة التى لديك عن تأليف كتاب أو اختراع جديد هى شىء واقعى فى عقلك وهذا ما يدعوك ان تعتقد انك تمتلكها الان فعليك ان تؤمن بواقعية وحقيقة فكرتك أو خطتك أو اختراعك وطبقا لما تفعل سوف تظهر دلائله.

٤ ـ فى دعائك وتضرعك وصلاتك من اجل الآخرين اعلم ان ضميرك الذى يعرف الجمال والكمال يستطيع ان يغير الأنماط السلبية فى العقل الباطن لدى الآخرين ويحقق فى ذلك نتائج باهرة.

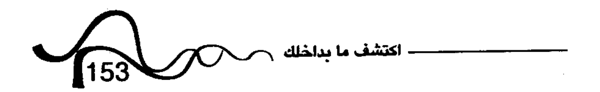
٥ - إن الشفاءات التى تمثل معجزات ترجع إلى الإيمان الصادق والثقة العمياء التى تعمل فى عقلك الباطن وتطلق العنان لقوة الشفاء.

٦ - ان كل الأمراض تنشا فى العقل ولا يظهر شىء على الجسم إذا لم يوجد نمط أو شكل عقلى يتوافق معها..

٧ - إن أعراض أى مرض تقريبا يمكن إحداثها فيك بواسطة إيحاء التنويم المغناطيسى وهذا يبين لك قوة وسلطة فكرتك..

٨ - هناك عملية واحدة يتم من خلالها الشفاء الا وهى الإيمان وهناك قوة واحدة لشفاء واعنى بها عقلك الباطن

٩ - سواء كان الشىء الذى تؤمن به حقيقيا أو غير ذلك فإنك ستحصل على النتائج لأن عقلك الباطن يستجيب للفكرة التى فى عقلك الواعى ضع الإيمان والثقة كفكرة فى عقلك وسيفى ذلك بالغرض..



إذا كنتم تشكون من ضعف الذاكرة أو أن ذاكرتكم لم تعد كالسابق، أليوم بالإمكان حل هذه المشكلة. فقد أفادت دراسة أمريكية انه بإمكان الإنسان السيطرة على الذاكرة وجعلها اكثر حدة وذلك فى أى مرحلة من مراحل العمر.

أما أهم التمارين فهى كما يلى:

التركيز: الاهتمام والاستماع للتفاصيل والتركيز فى دقائق الأمور يساعدكم فى التذكر.

التكرار: كلما أردتم تذكر شىء قوموا بتكراره فى داخلكم، هذا الأمر يجعل ما تريدون تذكرة ينطبع فى ذاكرتكم وتصبح عملية تذكرة اسهل.

الكتابة: كلما كتبتم اكثر كلما كان تذكركم للمعلومات أسرع واسهل.

الألعاب الذهنية: مثل حل الكلمات المتقاطعة وغيرها من الألعاب تحفز الدماغ.

تعلم أشياء جديدة: حاولوا ممارسة هوايات جديدة فتعلم أى شىء جديد يحفز من قدرة الدماغ ليعطى المزيد، حاولوا مثلا تعلم لغة جديدة فهذه الطريقة سترفع من قدرات الدماغ وتنشط الذاكرة.

اتبعوا نظاما معينا: حاولوا دائما الاحتفاظ بروزنامة إلى جانبكم وقوموا بتفقدها باستمرار، وعيكم بالتاريخ ومسير الأيام ينشط من قدرة دماغك على التذكر وعلى التعامل مع الأرقام.

تناولوا الأطعمة المغذية للذاكرة: هناك العديد من المأكولات المنشطة للذاكرة مثل الفواكه والخضراوات بالإضافة إلى الحبوب.

ممارسة التمارين الرياضية: ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومى يرفع من نسبة الأكسجين فى الدم مما يعنى وصول كمية الأكسجين اكبر إلى الدماغ.

الغذاء والذاكرة

هناك بعض الأغذية قد تساعد على تقوية الذاكرة ومنها أسماك التونة والسالمون، والتى يجب

تناولها من ٢ ـ ٣ مرات أسبوعياً لإحتوائها على "أوميجا ـ ٣" التى تمتص الدهون التى تترسب فى الأوعية التى تغذى المخ.

والخضراوات والفاكهة التى تساعد على التخلص من المواد المؤكسدة الضارة بخلايا المخ، والتى تحتوى على فيتامينات "أ، ب، ج"، كما فى البروكلى والسبانخ والفلفل الأحمر وفى الفاكهة التوت والفراولة والكريز والبرقوق.

والمكسرات بكميات مناسبة كاللوز وعين الجمل والتى تتكون من دهون آحادية التشبع وتساعد على التخلص من المواد المؤكسدة الضارة بخلايا المخ، كما أنها تعطى شعوراً بالإمتلاء والشبع.

أما عن الأطعمة التى يجب تجنبها أو الإقلال منها فهى: لأطعمة التى تحتوى على الدهون المشبعة كاللحوم الحمراء ومنتجات الألبان كاملة الدسم، والمقليات والسكريات والعجائن

إن أحد وسـائل إشغال العقل.هى تمرينه بنفس الطريقـة التى يمـرن بها الإنسـان جسمـه فى النادى الرياضى.

إن خير طريقة لتدريب الذاكرة هى إيجاد إحدى الذكريات ثم تقويتها وذلك بجعل الذكرى مرتبطة بجميع حواس الجسم. مثلاً اسمه فى ما بعد إذا لم تذكر تفكيرك فقط على هيئة ذلك الشخص.. بل تعمد إلى تكرار النطق باسمه بصوت عال.. وتسجيل المشاعر التى اعترتك أثناء مصافحته.. وتذكر نبرة صوته..

وفى تحليل صحفى نُشر مُؤخراً تبين أن الأشخاص الذين يقـرؤون بانتظام..أو يشـغلون أدمـغـتـهم حتى بأنشطة زهيدة ولو كانت حل الكلمات المتقاطعة أو التسلية بلعب الورق أو الشطرنج أو زيارة المتاحف هم أقل من سواهم احتمالاً بأن يصابوا بانحدار ذهنى..

■ ■ ■



